

DBT

Habilidades del modelo
terapéutico dialéctico conductual



NeuroClass

DBT

Habilidades del modelo terapéutico dialéctico conductual

Este documento es un resumen que recoge los
apuntes y contenidos académicos del curso online
DBT: Habilidades del modelo terapéutico dialéctico conductual

Propuesta de formación:

El curso está dirigido a profesionales y estudiantes de la salud mental interesados en la enseñanza de Habilidades del Modelo Terapéutico Dialéctico Conductual (DBT por sus siglas en inglés) para realizar intervenciones desde esta perspectiva.

Objetivos:

1. Conocer las particularidades, desarrollo histórico y evidencia adquirida hasta la actualidad del modelo DBT.
2. Explorar desde una mirada teórico-práctica las habilidades específicas de DBT: Habilidades *Mindfulness*, Habilidades de Efectividad Interpersonal, Habilidades de Regulación Emocional y Habilidades de Tolerancia al Malestar.
3. Aumentar las capacidades del terapeuta en la enseñanza de Habilidades DBT a partir de intervenciones puntuales con sus consultantes.
4. Conocer herramientas específicas para ofrecer a los consultantes en el espacio de la psicoterapia una intervención efectiva y adaptada a diferentes poblaciones.

Disertante:



Lic. Josefina Mainardi

Graduada en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Terapeuta especializada en Terapia Dialéctico Conductual por The Linehan Institute. Miembro del Equipo DBT de Habilidades para el Cambio, Terapeuta individual y Coordinadora de grupos DBT. Miembro de Psisalud.

Índice

MÓDULO I:	1
1. Introducción a la Terapia Dialéctico Conductual	2
1.1. Breve reseña histórica y desarrollo de la TDB	2
1.2. Evidencia	4
1.3. Conceptualizaciones Teóricas y Prácticas	6
1.3.1. Visión dialéctica del mundo	6
1.4. Desregulación Emocional y Modelo Biosocial del trastorno límite de personalidad	8
1.4.1. Ejemplo	9
1.5. Habilidades desde el modelo DBT	10
1.6. Formatos de Entrenamiento en Habilidades	11
1.7. Grupo de Entrenamiento en Habilidades	12
1.8. ¿Por qué y para qué entrenar Habilidades?	12
1.8.1. ¿Qué se hace en un grupo de entrenamiento en habilidades? ...	13
MÓDULO II	15
2. Habilidades de conciencia plena	16
2.1. Tradición	16
2.2. <i>Mindfulness</i> o Conciencia Plena	17
2.2.1. Objetivos del entrenamiento en Habilidades de Conciencia Plena	19
2.3. Habilidades Específicas: Mente Sabia, Habilidades Qué y Habilidades Cómo	20
2.3.1. Estados de la Mente	20
2.3.2. Habilidades QUÉ	24
2.3.3. Habilidades CÓMO	28

MÓDULO III	32
3. Habilidades de Efectividad Interpersonal	33
3.1. Objetivos del entrenamiento en Efectividad Interpersonal	34
3.2. Habilidades Específicas de Efectividad Interpersonal: <i>DEAR MAN, VIDA y GIVE</i>	34
MÓDULO IV	42
4. Habilidades de Regulación Emocional	43
4.1. Objetivos del entrenamiento en Regulación Emocional	43
4.2. Habilidades Específicas de Regulación Emocional	44
MÓDULO V	63
5. Habilidades de Tolerancia al Malestar	64
5.1. Objetivos del entrenamiento en Tolerancia al malestar	64
5.2. Habilidades Específicas para sobrevivir a las Crisis: STOP, Pros y Contras, Cambiar la Fisiología, Distraerse, Calmarse y Mejorar el momento	65
Referencias bibliográficas	75

MÓDULO I

1. Introducción a la Terapia Dialéctico Conductual

En el presente manual nos introduciremos en el Modelo Terapéutico Dialéctico Conductual –DBT: *Dialectical Behavior Therapy*, por sus siglas en inglés- un **tratamiento cognitivo-conductual de tercera generación de amplio espectro**. El modelo fue desarrollado originalmente para consultantes con intentos suicidas recurrentes y diagnóstico de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP). Consiste en la combinación de diferentes dispositivos de tratamiento entre los que se cuenta: la psicoterapia individual, el entrenamiento grupal de habilidades, coaching telefónico y reuniones de consultoría del equipo terapéutico. Fue la primera psicoterapia que, mediante ensayos clínicos controlados, demostró ser efectiva para TLP (Linehan, 2020 b).

1.1. Breve reseña histórica y desarrollo de la TDB

La Terapia Dialéctico Conductual surge en Estados Unidos en la década de los 70s, a partir de las dificultades que terapeutas conductuales encontraban en el abordaje de pacientes crónicamente suicidas. A partir de ello, el equipo de trabajo de Marsha Linehan en la Universidad de Washigton comenzó a estudiar las intervenciones psicosociales en consultantes derivados por el servicio de emergencias psiquiátricas. Fue así como encontraron dificultades clínicas frente a la implementación de diferentes intervenciones, se muestran a continuación:

- **Extrema Sensibilidad ante las intervenciones verbales.** Cuando los entrevistadores orientaban rápidamente a cambiar una conducta problemática (conductas de autolesión/suicidas) los consultantes se sentían rechazados o juzgados. Por ello, fue necesario desarrollar estrategias orientadas a la aceptación en las que se incluyeron frases que expresaran comprensión del sufrimiento.
- **Necesidad de cambio.** Al ver que las intervenciones orientadas a la aceptación resultaban insuficientes, observaron que para cambiar la forma en que los consultantes se sentían debía cambiarse algo en la vida de esas personas, de lo contrario continuaban el padecimiento.
- **Elevada Intolerancia al malestar.** Refiere a los escasos recursos que los consultantes tenían para tolerar el malestar inherente a una situación problemática. Bajo la premisa de que para resolver un problema se necesita transitar el malestar de éste, se volvió necesario incluir habilidades de tolerancia.
- **Tendencia a la desorganización de los problemas.** Las terapias se tornaban caóticas por el constante cambio en el foco clínico o las demandas de intervención.

- **Burnout de los profesionales.** Los terapeutas mostraban dificultades para regular sus propias emociones desencadenadas por la relación con los consultantes, que se manifestaban en el miedo o la hostilidad; también se observó la excesiva empatía, bloqueando el proceso de cambio.
- **Ausencia de modelo teórico explicativo del malestar.** Se observaron dificultades para la formulación de casos a partir de una explicación teórica del desarrollo del padecimiento en los consultantes.

Frente a estas dificultades, el grupo de investigadores comenzó a desarrollar nuevas técnicas de psicoterapia dentro del abordaje conductual, incluyendo transversalmente a su desarrollo nuevos aportes:

- Dialéctica entre Aceptación y Cambio.
- Dialéctica entre agenda basada en objetivos y agenda basada en protocolos estandarizados.
- Inclusión de un Equipo de Consultoría que acompañara la actividad del terapeuta y ayudara a la reducción del burnout de los profesionales.
- Dialéctica entre el diagnóstico a través de Manuales Diagnósticos como el DSM y la definición de problemas desde una perspectiva funcional/conductual.
- Formulación de la Teoría Biosocial como modelo explicativo del malestar y dificultades de los consultantes TLP.
- Desarrollo de un Manual de Entrenamiento en Habilidades con el objetivo de aumentar los recursos y capacidad de los consultantes para resolver circunstancias y lidiar con el malestar.

Durante la década de los '80s el modelo fue alcanzando madurez en su puesta en práctica. En el año 1991, Marsha Linehan y colaboradores publicaron el artículo fundacional del modelo en la revista *Archives of General Psychiatry*. En éste, se mostró la eficacia de la DBT a partir de la selección de 50 mujeres entre 18 y 45 años que cumplían criterios de TLP y tenían antecedentes de tentativas de suicidio y conductas de autolesión sin intencionalidad suicida (CASIS).

La muestra fue dividida y asignada a dos grupos de tratamiento diferentes; una muestra al grupo control que realizaba tratamiento usual con terapeutas seleccionados de la comunidad y reconocidos por su trabajo con pacientes TLP; la otra al diseño experimental DBT.

El resultado del trabajo en la aplicación del modelo DBT mostró la reducción de las conductas de autolesión, mayor adhesión al tratamiento, reducción significativa del tiempo de hospitalización y reducción del riesgo suicida en comparación con el grupo control (Linehan et al., 1991).

1.2. Evidencia

La investigación referida se llevó a cabo exclusivamente con consultantes con alto riesgo de suicidio y TLP a partir de que este modelo psicoterapéutico DBT se enfocó en ese perfil en su desarrollo original, demostrando capacidad y eficiencia.

Posteriormente a la esa etapa, se han realizado una serie de estudios centrados en diferentes poblaciones en las que DBT ha demostrado ser efectivo. Por ejemplo, en trastornos alimenticios, depresión resistente al tratamiento y una amplia variedad de casos. Desde su primer estudio en mujeres parasuicidas crónicas que cumplían criterios para el TLP hasta la actualidad, se han desarrollado 20 estudios controlados y randomizados de DBT estándar o adaptada, realizadas en 14 centros independientes (Linehan, 2020 b).

Tal como señalan De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero (2013), aunque empezó como un tratamiento específicamente diseñado para pacientes suicidas, en la actualidad el modelo DBT se aplica a un amplio rango de patologías con resultados que aunque aún son preliminares, resultan prometedores. A partir de que el modelo se dirige específicamente a la desregulación emocional y sus consecuencias conductuales, fundamentalmente de tipo impulsivo o auto-destructivo, no es extraño que pueda adaptarse a patologías que presenten en alguna medida este tipo de síntomas.



Por ejemplo, en adolescentes los datos experimentales muestran que con ciertas adaptaciones, la DBT puede ser un tratamiento eficaz para reducir la ideación suicida, el tiempo de hospitalización y otros síntomas de TLP (Backer et al., 2009). El tratamiento también se ha adaptado exitosamente * a adolescentes con trastorno bipolar (Goldstein et al., 2007).

En los trastornos de la conducta alimentaria, las estrategias DBT pueden ayudar a reducir la frecuencia y gravedad de las purgas y atracones (Safer, Telch y Agras, 2001; Telch, Agras y Linehan, 2001). Siguiendo esta línea, actualmente se están desarrollando tratamientos dialéctico conductuales adaptados específicamente para la bulimia nerviosa cuyos resultados preliminares son alentadores (Hill, Craighead y Safer, 2011).

Por su parte, una de las comorbilidades más frecuentes del trastorno límite de personalidad es el abuso de sustancias ¿psicoactivas?. En este sentido, la terapia dialéctico conductual ha sido adaptada por la autora y su grupo para facilitar la abstinencia y reducir la cantidad y gravedad de las recaídas. Como resultado, los ensayos clínicos realizados parecen indicar que DBT es un tratamiento útil también en estos casos (De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero, 2013). También se ha aplicado con éxito a ancianos deprimidos que se mostraron refractarios al tratamiento farmacológico. En estos pacientes, la psicoterapia grupal junto al apoyo telefónico logró reducir significativamente los síntomas depresivos. Este hallazgo ha sido replicado recientemente con ancianos deprimidos con TLP comórbido (Lynch et al., 2007). Por último, estudios recientes sugieren que el entrenamiento en habilidades DBT podría ayudar a reducir los síntomas de déficit de atención con hiperactividad en sujetos adultos (Hirvikoski et al., 2011).

Por otra parte, resulta muy importante destacar el crecimiento de estudios que apoyan la evidencia del entrenamiento en habilidades DBT como un tratamiento independiente. Existen Ensayos de Control Aleatorios (ECA) y estudios adicionales, que no son ECA, que examinan la efectividad del entrenamiento sin terapia individual (Linehan, 2020 b). En los ECA clínicos, en varias áreas se halló efectivo el entrenamiento sin terapia individual concurrente, encontrándose una reducción de la depresión en nueve estudios separados; la ira, en cuatro estudios; y la desregulación emocional (incluida la inestabilidad afectiva e intensidad emocional) en cuatro estudios.

Las adaptaciones de las habilidades DBT también demostraron ser un tratamiento eficaz para los trastornos de la alimentación en tres estudios, así como para los problemas relacionados con el consumo de alcohol y el trastorno de déficit de atención/hiperactividad (TDAH). Entre las mujeres encarceladas, las habilidades DBT fueron eficaces para reducir los síntomas de ¿Trastorno de Estrés Post-traumático? (TEPT), la depresión y los problemas interpersonales. En hombres y mujeres en centros penitenciarios, se demostró que disminuyen la agresión, la impulsividad y la psicopatología. Por su parte, también redujeron el potencial de violencia y la expresión de ira en las parejas con historias de violencia.

En cuanto a los estudios del entrenamiento ** donde no hay una condición de control para comparar resultados, mostraron hallazgos similares a los ECA. Se constató una disminución de la depresión y síntomas de TDAH, así como un aumento del funcionamiento global y el ajuste de la adaptación social (Linehan, 2020b).



Hay muchas razones por las cuales abogar por el estudio y recolección de evidencia en los tratamientos psicológicos; sin embargo, podríamos priorizar dos razones simples y significativas (Boggiano y Gagliesi, 2018):

1. Ofrecer tratamientos específicos a padecimientos y dificultades específicas. Las personas que tengan determinados diagnósticos y reciban DBT pueden recibir un tratamiento adecuado a su necesidad. Esto permite, por un lado, que las personas no tengan necesidad de “vagar” por múltiples tratamientos infructuosos y hasta iatrogénicos en la búsqueda de sentirse mejor y, por otro, la evidencia de DBT funciona como “esperanza” para quienes reciben dichos diagnósticos y sus familiares, es decir, la existencia de una terapia que demuestra funcionar.
2. Priorizar la prestación de servicios y técnica de psicoterapia basados en la evidencia en los espacios de Salud Pública. Eso permitiría orientar el gasto público en Salud Mental hacia intervenciones que realmente demuestren eficacia, colaborando con la disminución de la proliferación de los padecimientos psicológicos y fomentando su adecuado tratamiento y prevención.

1.3. Conceptualizaciones Teóricas y Prácticas

Resulta importante destacar dos de los aportes teóricos más significativos de la DBT y que constituyen la base del desarrollo del modelo.

1.3.1. Visión dialéctica del mundo

La perspectiva dialéctica es uno de los aspectos más característicos de la Terapia Dialéctico Conductual y supone un factor diferenciador respecto a otras terapias cognitivo conductuales (Chapman, 2006).

Como su propio nombre lo señala, este modelo se basa en una visión dialéctica del mundo implicando el diálogo y la relación, que constituyen la base de la terapia. También se refiere a la manera de abordar el tratamiento y a las estrategias utilizadas por el terapeuta para efectuar cambios (Linehan, 2020b).

Tal como se señala en el Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT (Linehan, 2020b), las perspectivas dialécticas sobre la naturaleza de la realidad y la conducta humana comparten tres características principales:

- En primer lugar, así como lo hacen las perspectivas de los sistemas dinámicos, la dialéctica enfatiza la **interrelación o totalidad de la realidad**. Considera que el análisis de partes individuales de un sistema tiene un valor limitado, a menos que las relacione con el todo. Por lo tanto, dirige nuestra atención a las partes individuales de un sistema (es decir, una conducta específica), así como a la transacción de la parte con otras (por ejemplo, otras conductas, el entorno ambiental) y con contextos más amplios (como la cultura, el estado del mundo en ese momento).

Con respecto al entrenamiento en habilidades DBT, un terapeuta primero debe tener en cuenta la **interrelación entre los déficits de habilidades**. Aprender un nuevo conjunto es extremadamente arduo sin aprender, a la vez, otras relacionadas. Una visión dialéctica también es compatible con los puntos de vista tanto contextuales como los feministas de la psicopatología (Linehan, 2020b). El aprendizaje de habilidades conductuales es particularmente difícil cuando el entorno inmediato de una persona o la sociedad en la que vive no son compatibles con dicho aprendizaje. Por lo tanto, no solo debe aprender habilidades de autorregulación para influenciar a su entorno, sino también cuándo utilizarlas.

- En segundo lugar, **la realidad no es considerada estática, sino compuesta por fuerzas internas opuestas (tesis y antítesis) de cuya síntesis se desarrolla un nuevo conjunto de fuerzas opuestas**. Una idea dialéctica muy importante es que todas las proposiciones contienen dentro de ellas sus propias oposiciones. Parafraseando a Goldberg, *“Asumo que la verdad es paradójica, que cada pieza de sabiduría contiene dentro de sí sus propias contradicciones, que las verdades se sostienen codo a codo”*. La dialéctica, en este sentido, es compatible con los modelos psicodinámicos de conflicto de la psicopatología. Los pensamientos, las conductas y las emociones dicotómicas y extremas se consideran fracasos dialécticos. La persona está atrapada en las polaridades, incapaz de alcanzar la síntesis.



Con respecto al entrenamiento en habilidades conductuales, existen tres polaridades específicas que pueden hacer que el progreso sea extremadamente difícil. El terapeuta debe prestar atención a cada polaridad y ayudar a los consultantes a avanzar hacia una síntesis viable:

1. La dialéctica entre la **necesidad de que los consultantes se acepten tal como son en ese momento y la necesidad de que cambien**. Esta dialéctica en particular es la más importante en cualquier psicoterapia y el terapeuta debe negociarla con habilidad para que se produzca un cambio.

2. La tensión entre, que los **consultantes obtengan lo que necesitan para ser más competentes y que pierdan lo que necesitan si se vuelven más competentes**: Una vez tuve una consultante que semana tras semana nos informaba que no había realizado ninguna de las tareas conductuales asignadas e insistía en que el tratamiento no funcionaba. Cuando sugerí —luego de seis meses— que quizás este no era el tratamiento para ella, me informó que en realidad sí había estado probando las nuevas habilidades desde el principio y que la habían ayudado. Sin embargo, no me lo había dicho porque temía que, si mostraba alguna mejora, la expulsaría del entrenamiento (Linehan, 2020b, p. 21).

El **mantenimiento de la integridad personal de los consultantes y la validación de sus propios puntos de vista sobre sus dificultades versus el aprendizaje de nuevas habilidades que los ayudarán a salir de su sufrimiento**. Si mejoran al aprender nuevas habilidades, validan su opinión de que en realidad el problema era que no tenían las suficientes para ayudarse a sí mismos. No habían estado tratando de manipular a la gente, como los habían acusado de hacer. No tienen como objetivo lastimar a los demás y tampoco carecen de motivación positiva. Pero, el hecho de que aprendan nuevas habilidades también puede validar las opiniones de los demás de otras formas: podría parecer que habían estado en lo cierto desde el principio (y el consultante estaba equivocado) o que él mismo era el problema (no su entorno). La dialéctica no solo hace que el consultante se concentre en estas polaridades, sino que también sugiere formas de salir de ellas.

3. La tercera característica de la dialéctica —basada en las dos anteriores— es la suposición de que **la naturaleza fundamental de la realidad es el cambio y el proceso, más que el contenido o la estructura**. Esto implicaría que tanto la persona como el entorno experimentan una transacción continua; por lo tanto, la terapia no se enfoca en mantener un entorno estable y consistente, sino que busca ayudar al consultante a sentirse cómodo con el cambio. Un ejemplo de esto es que desalentamos a las personas a sentarse siempre en los mismos lugares en los grupos de entrenamiento. Los terapeutas deben estar atentos no solo a cómo están cambiando sus consultantes, sino también a cómo cambian con el tiempo ellos mismos y el tratamiento que están aplicando.

1.4. Desregulación Emocional y Modelo Biosocial del trastorno límite de personalidad

Se entiende por Desregulación Emocional (DRE) a “la incapacidad, incluso cuando se lo intenta seriamente, para cambiar o regular las claves, las acciones, las respuestas verbales y no verbales emocionales, cuando esto es necesario” (Linehan, Bohus y Lynch, 2007 en Boggiano y Gagliosi, 2018).

El modelo etiológico propuesto por Linehan (1993), de tipo biosocial, es una de las teorías mejor articuladas sobre el origen del TPL y su tendencia a **la desregulación emocional. Según este modelo, la desregulación emocional es el resultado de la interacción entre una predisposición biológica a la vulnerabilidad emocional y un ambiente invalidante.**

Los factores biológicos refieren a una alta sensibilidad a los estímulos que generan emociones, una alta reactividad emocional y un lento retorno a la calma o desactivación de la respuesta emocional. Por su parte, los factores ambientales refieren a contextos invalidantes de crianza o de desarrollo que castigan, minimizan, responden de manera extrema a las manifestaciones emocionales y no enseñan habilidades de regulación emocional.

1.4.1. Ejemplo

Supongamos que, tal como señalan De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero (2013), un niño nace biológicamente vulnerable y crece en un ambiente que responde de forma errática o exagerada a sus eventos internos (emociones, sensaciones, preferencias), negándolos (“deja de llorar”; “¿cómo vas a tener sed, si acabas de beber?”) o atribuyéndolos a rasgos negativos de la personalidad (“eres un llorón”; “no seas cobarde”). A la vez, también supongamos que el ambiente restringe las demandas del niño, no tiene en cuenta sus preferencias (“qué sabrás tu”) y utiliza el castigo como forma de controlar la conducta.

En este escenario, es probable que el niño no aprenda a poner nombre a sus emociones, tampoco a modularlas, tolerar el malestar o confiar en sus repuestas emocionales como interpretaciones válidas de los eventos. Como consecuencia, durante su infancia y la vida adulta puede presentar mayor sensibilidad emocional, dificultades para modular el afecto y un lento retorno a la línea base emocional, lo que dificulta seriamente su capacidad de adaptación vital, dando lugar a la mayor parte de síntomas y signos característicos del TLP.

Sin perjuicio de lo expresado, la desregulación emocional no es una disfunción exclusiva del Trastorno Límite de la Personalidad. Según Linehan (2020b) ésta también se ha relacionado con diversos problemas de salud mental: el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios y muchos otros patrones destructivos de conducta que con frecuencia funcionan como formas de escapar de emociones insoportables. Inclusive, los teóricos han propuesto que el trastorno depresivo mayor debe conceptualizarse como un trastorno de desregulación emocional, basado en parte en un déficit del aumento y mantenimiento de emociones agradables. De manera similar, revisiones bibliográficas han demostrado que los trastornos de ansiedad, la esquizofrenia y hasta los trastornos bipolares están directamente relacionados con la desregulación emocional (Linehan, 2020b).

Pensando que muchas veces la desregulación emocional opera generando dificultades en otras áreas de habilidades como la comunicación interpersonal, la capacidad de estar en contacto con el momento presente –Mindfulness-, de tolerancia al malestar, etc., se prevé que el entrenamiento en Habilidades DBT podría resultar beneficioso de manera transdiagnóstica.

1.5. Habilidades desde el modelo DBT

Un tratamiento DBT se orienta a cumplir cinco funciones con sus consultantes:

- Aumentar sus capacidades/habilidades
- Mejorar su motivación de aprender nuevas conductas y sostener el tratamiento
- Asegurar la generalización de habilidades aprendidas para su uso en contextos reales fuera de la sesión
- Aumentar y sostener la motivación del terapeuta
- Estructurar el ambiente o entorno del consultante

Para cada una de estas funciones, las habilidades del modelo DBT propone diferentes componentes de tratamiento: entrenamiento de habilidades semanal, terapia individual semanal, coaching telefónico, equipo de consultoría y sesiones familiares y manejo de caso [Boggiano y Gagliesi, 2018].

El hincapié estará en la función de “aumentar las capacidades del consultante”; por un lado, la terapia individual se encargará prioritariamente de psicoeducar al consultante, mejorar y mantener su motivación; por otro lado, el grupo de entrenamiento de habilidades semanal funciona como el espacio privilegiado en el cual el/la consultante aprende herramientas efectivas en el manejo de situaciones.

Cuando comenzó a trabajar con consultantes con conductas suicidas, Linehan comenta que en cada sesión debía ocuparse de abordar las crisis de la semana, lo cual, para cualquier terapeuta consiste en “apagar incendios” constantemente, obstaculizando la enseñanza de habilidades para que las crisis no se repitan. Esta realidad hizo que propusiera separar la terapia en dos; por un lado, la terapia Individual, donde se trabajan las conductas problema que emergen frente a las crisis; y por el otro, el Entrenamiento en Habilidades, donde se aprenden las habilidades para no tener crisis en el futuro [Boggiano y Gagliesi, 2018].



1.6. Formatos de Entrenamiento en Habilidades

El entrenamiento en habilidades, como ya hemos observado, se orienta a funcionar como un espacio de adquisición de habilidades o capacidades por parte del consultante. Los formatos pueden ser diversos:

- Espacio grupal, coordinado y co-coordinado por terapeutas, psiquiatras, trabajadores sociales, enfermeros, etc., formados en DBT y con uso activo de las habilidades en lo personal.
- Espacio individual de entrenamiento donde un terapeuta se encarga de la enseñanza y práctica de habilidades.

Respecto a qué formato es más efectivo, depende de una serie de factores a considerar en el contexto del aprendizaje. Éstos pueden determinar que sea preferible o necesario llevar a cabo el entrenamiento de forma individual en lugar de hacerlo en grupo. Por ejemplo, un entorno de práctica privada o tratándose de una clínica pequeña, no se darán las condiciones para que hayan varias personas que necesiten este tipo de tratamiento. Pero aún existiendo más de una persona que requiera el tratamiento, para algunas de ellas no es apropiado el trabajo en grupo por que por ejemplo, no pueden inhibir la conducta agresiva manifiesta hacia otros miembros. En el caso de trastorno de ansiedad social -fobia social-, es preferible tratar primero este aspecto antes de integrarlo a un grupo. También es posible que en algunos casos hayan participado de un grupo pero luego de un año o más, necesiten una mayor atención centrada en una categoría o conjunto de habilidades (Linehan, 2020b).

Finalmente, se dan casos en los que el consultante no puede asistir a las sesiones grupales, por ejemplo, en contextos de atención primaria; o cuando el entrenamiento se integra en la terapia individual y las habilidades pueden enseñarse durante esas sesiones. El desafío del terapeuta en estas situaciones es clarificar exhaustivamente al consultante cuándo se ocupará de trabajar en la enseñanza de habilidades y cuándo se atenderán a circunstancias vitales u ocurrencias de la semana (principalmente cuando haya situaciones que requieran atención urgente). En estos casos, puede resultar extremadamente difícil para el terapeuta mantenerse en el camino sin perder de vista los objetivos de tratamiento.

Otra alternativa puede ser que además del terapeuta individual que realiza entrenamiento en habilidades individuales con cada consultante, se designa un segundo profesional. Este entrenador trabaja las habilidades conductuales generales; sin embargo, el manejo de las crisis y la resolución de problemas individuales, incluida la aplicación de habilidades aprendidas a situaciones de crisis o problemas particulares, son el foco de las sesiones con el terapeuta principal (Linehan, 2020b).

1.7. Grupo de Entrenamiento en Habilidades

En DBT el término habilidad es sinónimo de capacidad e incluye, en sentido amplio, habilidades cognitivas, emocionales y conductas manifiestas, así como la integración de éstas para un desempeño efectivo. Casi cualquier conducta puede ser entendida como una habilidad, por lo tanto, saber utilizar las habilidades significa responder de manera efectiva a los problemas y evitar conductas desadaptativas que alejen a la persona de sus metas. El objetivo en DBT es reemplazar las conductas ineficaces, desadaptativas y poco habilidosas por sus contrarios (Linehan, 1993 en Boggiano y Gagliesi, 2018).

En general, los consultantes comienzan los procesos terapéuticos desmotivados ya que sus metas se ven reiteradamente frustradas por de las conductas problema que actúan como intento de resolver su situación (cortes, atracones, discusiones interpersonales, consumo de sustancias, entre otras). En el espacio grupal, los consultantes aprenden nuevas maneras de pensar, de vincularse con sus emociones y sensaciones y de actuar de manera tal de aumentar sus posibilidades de alcanzar sus metas. Mientras tanto, la terapia individual trabajará con la motivación al remover los obstáculos que pueden impedir que se realicen las habilidades adquiridas en el grupo y el coaching telefónico permitirá que estas habilidades se generalicen a otros espacios del contexto del consultante, fuera de sesión.

1.8. ¿Por qué y para qué entrenar Habilidades?

Uno de los problemas a los que se enfrentan los consultantes con Desregulación Emocional es que las demás personas, muchas veces hasta los mismos terapeutas, subestiman la dificultad de realizar las conductas que esperan de ellos, es decir, les piden que se comporten de otra manera sin enseñarles lo que se les está pidiendo y sin valorar lo difícil que puede resultar para ellos realizarlo (Boggiano y Gagliesi, 2018).

Como vimos anteriormente, las dificultades asociadas a la DRE no dependen de la voluntad del consultante respecto a cambiar o actuar de otra manera, sino que existe una vulnerabilidad biológica y un déficit ambiental en la enseñanza de habilidades para regular sus emociones. Por lo que, para que alguien sepa hacer algo que no le han enseñado, se le debe dar la oportunidad de que lo aprenda, no exigirlo sin tener la certeza de que lo sepa hacer.

En este sentido, el grupo o formato de entrenamiento en habilidades funciona como un contexto seguro que valida, sin excepción, lo que el consultante empezará a identificar como conductas inefectivas en la regulación de sus emociones o en la resolución de sus problemas, aprendiendo nuevas maneras de actuar o herramientas más efectivas. Además, provee del acompañamiento necesario del terapeuta para que el consultante incorpore gradualmente esas herramientas a su vida.

1.8.1. ¿Qué se hace en un grupo de entrenamiento en habilidades?

Durante cada encuentro grupal, terapeuta y coterapeuta buscarán instruir a los consultantes dando descripciones precisas de las conductas que se espera que adquieran, modelándolas. Se le mostrará a cada uno cómo hacerlo para luego ensayar la conducta en el espacio grupal y recibir un *feedback* de su práctica en el momento. Además, deberán mantenerse sensibles y validar las dificultades que el consultante puede presentar al aprender y desarrollar una nueva conducta (habilidad) para, por último, generalizar o trasladar las habilidades a otros contextos fuera del espacio grupal, en la cotidianidad del consultante a través de las tareas que los coordinadores indican en cada encuentro.



Los Grupos de Habilidades se conforman por aproximadamente **seis a diez participantes y dos coordinadores (terapeuta y co-terapeuta)** y se realizan sesiones de manera **semanal con una duración de dos horas a dos horas y media**. Durante cada encuentro los coordinadores **se ocuparán de brindar instrucción de manera práctica y no solo teórica en una habilidad nueva**, a la vez de chequear con las tareas la adquisición e implementación de la habilidad anteriormente instruida. Las habilidades pueden agruparse en cuatro áreas o módulos que irán sucediéndose:

- 1. Habilidades de Conciencia Plena:** La desregulación de la conciencia es común en personas con desregulación emocional grave. Tanto en la depresión como en TLP, por ejemplo, no es inusual que las personas informen que no tienen ninguna conciencia de sí mismas, se sienten vacías y no saben quiénes son. También son frecuentes los sentimientos de estar desconectadas de los demás, de desprecio por sí mismos y de invalidez o inutilidad. Quienes presentan alta desregulación emocional suelen ver la realidad a través de la lente de sus emociones, y no tal como es; por ende, tanto las respuestas de juicio como las inferencias, suposiciones y creencias distorsionadas constituyen secuelas comunes.

Para abordar la desregulación de la conciencia de uno mismo, el primer módulo de entrenamiento tiene como objetivo enseñar un conjunto básico de habilidades de “conciencia plena” (Mindfulness), que tienen que ver con la capacidad de observarse de experimentar y observarse conscientemente a uno mismo, al entorno y a los acontecimientos con curiosidad y sin juicio; es decir, ver y articular la realidad tal como es y participar efectivamente en el flujo del momento presente. Para tratar el impacto de la alta emocionalidad, también se centran en observar y describir con precisión los eventos presentes internos y externos sin juzgar ni distorsionar la realidad (Linehan, 2020b).

- 2. Habilidades de Efectividad Interpersonal:** Las personas con desregulación emocional a menudo experimentan desregulación interpersonal. Por ejemplo, pueden tener relaciones caóticas e intensas, marcadas con dificultades, pero es posible que les resulte extremadamente difícil abandonarlas. En cambio, son capaces de realizar esfuerzos intensos y frenéticos para evitar ser abandonados por personas que consideran importantes. Parecen tener un buen desempeño cuando están en relaciones estables y positivas, y un desempeño pobre cuando no están en tales relaciones. Los problemas con la ira y los celos pueden arruinar las relaciones íntimas y las amistades; la envidia y la vergüenza pueden llevar a evitar a los demás. Las personas muy ansiosas pueden necesitar tener otra persona todo el tiempo como una conducta de seguridad. En contraste, la depresión severa puede causar dificultades para relacionarse o entablar relaciones. Por lo tanto, otro módulo de entrenamiento apunta a enseñar habilidades de efectividad interpersonal.
- 3. Habilidades de Regulación Emocional:** Las dificultades con la desregulación emocional son comunes en muchos trastornos e incluyen problemas para reconocer emociones, para describirlas y etiquetarlas, para evitarlas y para saber qué hacer cuando una emoción está presente. Por lo tanto, un tercer módulo de entrenamiento tiene como objetivo enseñar estas y otras habilidades de regulación emocional.
- 4. Habilidades de Tolerancia al Malestar:** Las personas con una alta desregulación emocional a menudo tienen patrones de desregulación conductual, como el uso indebido de sustancias, los intentos de lesionarse o suicidarse y otras conductas impulsivas problemáticas. En DBT estas conductas se consideran como conductas desadaptativas de resolución de problemas, producto de la incapacidad de una persona para tolerar el malestar emocional el tiempo suficiente como para buscar soluciones potencialmente más efectivas. Para contrarrestar estas conductas de mala adaptación, un cuarto módulo de entrenamiento enseña habilidades efectivas y adaptativas de tolerancia al malestar.

Completar el programa completo de habilidades le llevará a cada consultante entre **seis a nueve meses**, de trabajo, siendo recomendable la repetición del ciclo una vez terminado para afianzar el aprendizaje e implementación de nuevas conductas. Como soporte material al aprendizaje, cada consultante posee su propio Manual de Habilidades donde podrá explorar los contenidos teóricos de las habilidades y encontrará tareas para practicar cada habilidad.

Resulta importante señalar que, desde la perspectiva de DBT, para que un terapeuta pueda enseñar y entrenar correctamente en Habilidades a sus consultantes, **debe haber entrenado primero las habilidades que pretende transmitir**. No podemos enseñar de manera correcta lo que nosotros mismos como terapeutas no practicamos. Por ello, se invita al lector a **experimentar activamente** las Habilidades que iremos revisando.

MÓDULO II

2. Habilidades de conciencia plena

La incorporación de técnicas de *Mindfulness* – o conciencia plena- a la psicoterapia ha supuesto toda una revolución y está consiguiendo resultados muy prometedores en el tratamiento de diversas patologías (De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero, 2013). Tal como señalan Boggiano y Gagliesi (2018), la práctica de alguna forma de *Mindfulness* es central en casi todas las terapias de la llamada tercera ola: terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia analítico funcional (FAP), terapia dialéctico conductual (DBT), activación conductual (CA), entre otras. En DBT, las técnicas de *Mindfulness* se explican y entrenan de forma específica en el módulo de habilidades básicas de conciencia plena, aunque están presentes a lo largo de todo el entrenamiento.

2.1. Tradición

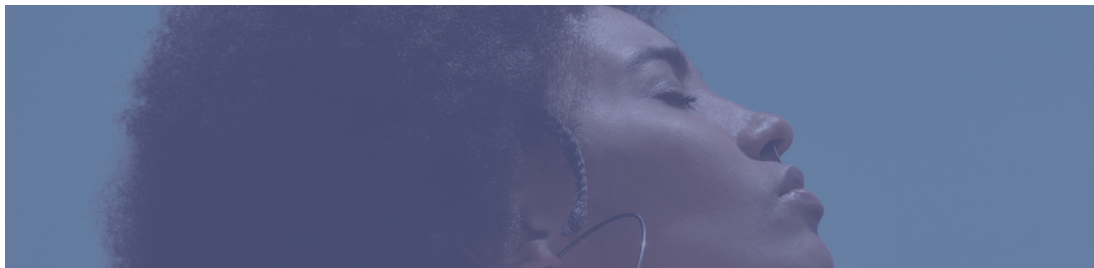
La práctica de *Mindfulness* proviene de la tradición budista, pero fue adaptada a las costumbres occidentales por Kabat-Zinn que creó un tratamiento para el estrés físico y mental (MBSR), el cual incluye un componente de meditación formal para ayudar a los consultantes a mantenerse orientados al presente y en un estado no juicioso, efectivo para el estrés (Boggiano y Gagliesi, 2018).

Las habilidades de *Mindfulness* son traducciones psicológicas y conductuales de las prácticas de meditación espiritual oriental. Practicarlas es esencial tanto para los terapeutas y entrenadores como lo es para los participantes. De hecho, se ha descubierto que la práctica de *Mindfulness* por parte de los profesionales de la salud se asocia con un mejor curso terapéutico y mejores resultados (Linehan, 2020 b). Por lo expresado, estas habilidades son generalmente el primer tema de la agenda en las reuniones del equipo de tratamiento DBT.

El *Mindfulness* tiene que ver con la calidad de la conciencia o la calidad de la presencia que una persona aporta a la vida cotidiana. Podría decirse que es una forma de vivir despierto, con los ojos bien abiertos. Su práctica, como conjunto de habilidades, es el proceso intencional de observar, describir y participar en la realidad sin juzgar, en el presente y con efectividad (como se dice en la tradición budista: medios hábiles). Al formularlas, Marcha Linehan se basó principalmente en la práctica del Zen, aunque tanto la psicología oriental como la occidental, así como las prácticas espirituales, convergen en las mismas ideas.

La práctica de *Mindfulness* fue y es fundamental para las prácticas espirituales contemplativas en todas las denominaciones religiosas y creencias. DBT, sin embargo, está diseñada específicamente para no ser denominacional; es decir, pretende ser laica, compatible con una variedad de creencias y tradiciones, por lo que no hace falta tener convicciones espirituales o religiosas para aprender y dominar estas habilidades.

Las habilidades básicas de conciencia plena son las primeras que se enseñan y se prevé que su entrenamiento se trabaje durante todo el tratamiento. Estas habilidades están basadas en las filosofías orientales de meditación, y van especialmente dirigidas a los sentimientos de vacío y desconocimiento del yo [De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero, 2013].



2.2. *Mindfulness* o Conciencia Plena

Kabat-Zinn [1994 en Boggiano y Gagliesi, 2018] define al *Mindfulness* como la práctica de prestar atención de una manera en particular: con intención, en el momento presente y de manera no juiciosa.

Podemos contrastar *Mindfulness* con actividades y conductas automáticas, habituales o de memoria. En *Mindfulness*, estamos alertas y despiertos, como un centinela vigilando una puerta. [Linehan, 2020b, p. 202].

Cuando estamos en *Mindfulness*, estamos abiertos a la fluidez de cada momento a medida que surge y desaparece, sin aferrarnos rígidamente al momento presente.

Existen dos procesos mentales y conductuales disfuncionales en relación a las experiencias internas de cada persona, a los cuales el *Mindfulness* podría transformar beneficiosamente; se trata de la evitación experiencial y la fusión cognitiva.

Se entiende por **Evitación Experiencial** al conjunto de estrategias mentales y conductuales que apuntan a evitar, cambiar la forma o la frecuencia de las propias experiencias internas que son experimentadas como aversivas, por ejemplo, pensamientos, emociones, imágenes, sensaciones físicas, etc. [Maero, 2022].

La Evitación no implica que la persona esté deliberadamente intentando evitar. La estrategia de evitación puede ser la forma en que aprendió a lidiar con el malestar, y esto significa que muchas veces no aparecerá “intencionalmente” o verbalizado por la persona como “quiero evitar tal o cual cosa”. Para reconocer la evitación experiencial como terapeutas debemos identificar la presencia de: a) experiencias internas que pueden ser difíciles para el consultante; b) la respuesta con determinadas conductas que terminan provocando; c) algún cambio en relación a la experiencia interna [en general de alivio].

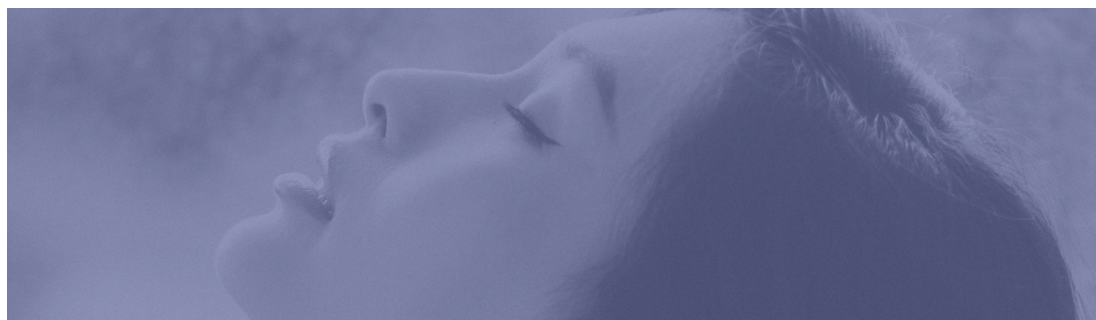
Un ejemplo de evitación experiencial lo encontramos cuando, para evitar el contacto con una emoción displacente, una persona usa alguna sustancia como por ejemplo la marihuana para distraerse y aliviar el malestar. Muchas veces, la carencia de habilidades para hacer contacto con la emoción y transitarla de manera efectiva, pone en marcha conductas problemáticas como el uso abusivo de sustancias psicoactivas. Hacer Mindfulness de la emoción, observarla, describirla y estar en contacto con ella, puede ser un modo de disminuir la evitación experiencial.

En cuanto a la **Fusión Cognitiva**, nos referimos al proceso por el cual las personas se vuelven indistinguibles de sus experiencias internas pasajeras (Hayes, 1999 en Boggiano y Gagliesi, 2018). La fusión involucra conductas problemáticas que están guiadas rígidamente por pensamientos, juicios, creencias, reglas, expectativas, opiniones, etc. Tal como señala Maero (2022) las conductas guiadas por cogniciones aparecen como manifestaciones de “rendirse o hacerle caso” al pensamiento o como manifestaciones de “lucha” contra ese pensamiento [resolverlo/analizarlo].

Esta puede operar de manera que una persona crea en un pensamiento como una realidad. Si pienso que “*no merezco la vida que tengo*”, y me fusiono con ese pensamiento, entonces tiene sentido la conducta de dañarme o terminar con mi vida.

Lo contrario a la fusión se entiende como **Defusión** y es un proceso que permite, a través del *Mindfulness*, observar el flujo interno de pensamientos, emociones y sensaciones como “si fuesen hojas que corren por el río y que yo puedo mirar, desde afuera del río”. Defusión es el proceso de flexibilidad que consiste en reducir la influencia que los pensamientos y reglas tienen sobre otras conductas, por medio de generar un contexto en el cual puedan ser experimentados por lo que son, no por lo que dicen (Maero, 2022). La defusión cognitiva no tiene como objetivo reprimir pensamientos o cambiar su contenido, sino reducir su capacidad para regular nuestro comportamiento, es decir, pensar aunque no necesariamente actuar de acuerdo con lo que pensamos, creando una brecha para elegir lo que realmente queremos hacer en el momento.

En relación a ambos procesos, tanto la evitación experiencial como la fusión cognitiva, la práctica regular de *Mindfulness* puede funcionar como un modo habilidoso de relacionarse con las experiencias internas. Los ejercicios de conciencia plena invitan a la creatividad del terapeuta y pueden modificarse para aumentar este efecto (Boggiano y Gagliesi, 2018).



2.2.1. Objetivos del entrenamiento en Habilidades de Conciencia Plena

En DBT la práctica de Conciencia Plena o Mindfulness persigue tres objetivos (Boggiano y Gagliesi, 2018):

- 1. Reducir el sufrimiento y aumentar la felicidad.** Practicar ayuda a reducir el dolor, la tensión y el estrés. Incrementa la salud física, la tolerancia al malestar y la calidad de las relaciones interpersonales. Existe evidencia de que la práctica regular de *Mindfulness* tiene efectos beneficiosos sobre la regulación emocional, la disminución de pensamientos y conductas tanto distractoras como rumiantes, la disminución del humor disfórico, el aumento de la actividad de las regiones del cerebro asociadas con la emoción positiva, mejora de las respuestas inmune, disminuye los síntomas de depresión y ansiedad, disminuye la ira y la irritabilidad emocional, la confusión y desorganización cognitiva y mejora síntomas cardiopulmonares y gastrointestinales, reduce de los síntomas de dolor, mejora los síntomas depresivos en pacientes con dolor crónico y ayuda en el manejo del dolor, disminución del malestar psicológico y mayor sensación de bienestar, disminución del riesgo de recaída o recurrencia de la depresión, reducción de la psoriasis, mejora del funcionamiento del sistema inmunológico en pacientes con HIV, entre otros (Linehan, 2020 b). La mayoría de estos hallazgos se han obtenido con personas que han practicado meditación de *Mindfulness* y yoga todos los días durante ocho semanas o más. Sin embargo, incluso una práctica muy breve de Mindfulness puede ser beneficiosa, aunque es probable que ganancias más permanentes y duraderas requieran de un período más largo de práctica razonablemente constante.
- 2. Incrementar el control de la mente.** Practicar *Mindfulness* aumenta el control sobre nuestra mente de tres maneras: las emociones pueden controlar nuestra atención por ende si controlamos nuestra atención podemos controlar nuestro contenido mental [práctica de entrenamiento atencional]; por otro lado, promueve el desapego de los pensamientos, imágenes y sensaciones [defusión]; y por último, disminuye la reactividad a los eventos internos, aprendiendo a contactar con ellos sin hacer nada para que duren más ni nada para que duren menos [práctica de una nueva manera de estar con el dolor].
- 3. Experimentar la realidad tal cual es.** Desapegarnos de juicios, constructos mentales e ideas, vinculándonos con la realidad de manera directa. Estar presente en nuestras vidas es lo opuesto a tratar de evitar o suprimir nuestras experiencias. La evitación aumenta la frecuencia de los pensamientos y emociones que intentamos suprimir y a su vez resulta una práctica “cortoplacista” sin efecto permanente en nuestro bienestar. Cuando evitamos situaciones y eventos que provocan emociones difíciles, esto disminuye temporalmente las emociones dolorosas, pero no tiene un efecto permanente en nuestra respuesta a estas mismas situaciones y eventos en el futuro. Con frecuencia, evitar causa más problemas y rara vez los resuelve (Linehan, 2020 b).

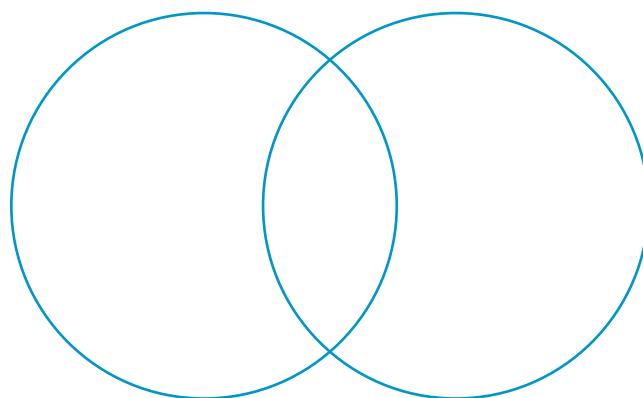
2.3. Habilidades Específicas: Mente Sabia, Habilidades Qué y Habilidades Cómo

Las habilidades de *Mindfulness* son las **conductas específicas que, en conjunto, conforman *Mindfulness***. Todas implican la práctica intencional de Conciencia Plena y están orientadas a la Aceptación, en relación a la dialéctica entre Aceptación y Cambio. Se puede practicar en cualquier momento, en cualquier lugar, mientras se hace cualquier cosa. Todo lo que se necesita es prestar atención intencionalmente al momento, sin juzgarlo ni aferrarse a él.

Tres conjuntos de habilidades forman la columna vertebral de la práctica de Conciencia Plena: **la mente sabia; las habilidades “qué” de observar, describir y participar; y las habilidades “cómo” de practicar sin juzgar, haciendo una cosa a la vez y siendo efectivo**. Las habilidades básicas de conciencia plena son las primeras que se enseñan y su entrenamiento se trabaja durante todo el tratamiento. Estas habilidades están basadas en las filosofías orientales de meditación, y van especialmente dirigidas a los sentimientos de vacío y desconocimiento del yo [De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero, 2013].

2.3.1. Estados de la Mente

Linehan define a la Mente Sabia como la forma de **encontrar dentro de uno mismo una sabiduría que es inherente a cada persona**. Esto implica que todas las personas poseemos una, por ende, el rol del terapeuta no es construirla sino encontrar o activar la del consultante [Boggiano y Gagliesi, 2018]. Para describir la Mente Sabia trazáramos dos círculos que se superponen levemente o intersectan:



Un círculo representa la **mente racional** y el otro la **mente emocional**. En la intersección de ambos está la **mente sabia**. Podríamos describir los tres espacios como “estados de la mente”: Cuando estamos en Mente Racional funcionamos de manera más analítica, “fría”, analizando costos y beneficios, y apelando a acciones lógicas. Cuando prima nuestra Mente Emocional funcionamos de manera más impulsiva, dejándonos guiar por nuestras emociones del momento. Ambas mentes tienen sus beneficios y problemas.

En cambio, la *Mente Sabia* funciona como la integración de ambas, o la síntesis de esos estados “opuestos” de la mente y resulta superadora en tanto tiene cualidades de la experiencia directa, del conocimiento inmediato y apela a nuestra “sabiduría” interior, aquello que se siente coherente, libre de conflicto y nos permite experimentar sensación de paz (Boggiano y Gagliesi, 2018). La *sabiduría interna* incluye la capacidad de identificar y utilizar medios hábiles para alcanzar fines valiosos. También se puede definir como la capacidad de acceder y luego aplicar el conocimiento, la experiencia y el sentido común a la situación en cuestión. Para algunas personas, acceder y aplicar su propia sabiduría es fácil mientras que, para otros, es muy difícil. Sin embargo, todos tenemos la capacidad de sabiduría o una mente sabia, incluso si no pueden acceder a ella en un momento en particular (Linehan, 2020 b).

Mente Emocional

Es el estado mental en el que **nuestras emociones están en control de la situación y no están equilibradas por la razón**. En esas situaciones las emociones controlan tu pensamiento y tu conducta y los hechos, la razón y la lógica no son importantes. En muchas ocasiones, existen factores que nos hacen vulnerables a estar en un estado de Mente Emocional, por ejemplo, estar atravesando una enfermedad, la falta de sueño o el cansancio, el consumo de drogas o alcohol, la alimentación no equilibrada, el estrés ambiental, el desorden en la medicación, entre otros.

Debe señalarse que no siempre estar en este estado de la mente es perjudicial. Muchas veces **las emociones son motor para la realización de conductas importantes en nuestras vidas y de acuerdo a nuestros valores personales**. Hay momentos en que la mente emocional es la causa de grandes hazañas de coraje o compasión, cuando —si se debiera solo a la razón— una persona no superaría un gran peligro ni actuaría sobre la base de un gran amor (Linehan, 2020b). **Los problemas ocurren si las emociones generan conductas ineficaces y nos controlan**; es decir, cuando los resultados son positivos a corto plazo pero muy negativos a largo plazo. Hablamos de situaciones en las que la experiencia emocional en sí no se ajusta a los hechos de nuestras vidas y es muy dolorosa o cuando conduce a otros estados y eventos dolorosos (por ejemplo, la ansiedad y la depresión pueden ser dolorosas en sí mismas). Experimentar emociones de alta intensidad no es sinónimo de estar en Mente Emocional. Podemos sentir intensamente sin darle el control de nuestras acciones a esa emoción momentánea.



Mente Racional

La mente racional es el extremo de la razón sin el equilibrio con las emociones y los valores. Es la **parte de uno mismo que planifica y evalúa las cosas de manera lógica, rigiéndose por los hechos, la razón y la pragmática**. Las emociones, como el amor, la culpa o el dolor, son irrelevantes en este estado de la mente. La racionalidad puede ser muy beneficiosa. Sin ella, la gente no podría construir casas, caminos o ciudades; seguir instrucciones; resolver problemas lógicos, avanzar en la ciencia u organizar reuniones (Linehan, 2020b). Ahora bien, no siempre el estadio racional de la mente es el más efectivo. Por ejemplo, es difícil hacer y mantener amigos si solo se está en una mente racional. Las relaciones requieren respuestas emocionales y sensibilidad a las emociones de los demás, por ende, ignorar las propias emociones y considerar que las de otras personas no son importantes, puede conducir a una dificultad para mantener las relaciones. Esto se aplica a múltiples contextos: familia, amigos y trabajo.

Mente Sabia

Es la **integración de los opuestos: mente emocional y mente racional**. “No puedes vencer la mente emocional con la mente racional; Tampoco puedes crear emociones con razonabilidad: Debes ir dentro de ti y juntar las dos” (Linehan, 2020 b). Hay ciertas características específicas de la mente sabia que se refieren a continuación:

- Es una capacidad que todas las personas tenemos “potencialmente”. Esto quiere decir que aún aquellas personas que nunca la han experimentado están en capacidad de entrenarla. A su vez, es siempre singular, es decir que lo que es Mente Sabia para alguien puede no serlo para otro.
- A veces puede sentirse en determinada parte del cuerpo, el abdomen, en el centro de la cabeza, entre los ojos o en el punto de contacto entre la inhalación y la exhalación (Boggiano y Gagliesi, 2018).
- Principalmente este estado de la mente se autopercibe como “hacer o actuar de manera efectiva” [acción sabia], integrando los aspectos emocionales y racionales en una situación dada. Por ello la mente sabia conlleva cierta sensación de paz.
- La mente sabia es como la intuición o, quizás, la intuición es parte de la mente sabia. Es un tipo de conocimiento que es más que razonamiento y más de lo que se observa directamente, presentando cualidades de experiencia directa; conocimiento inmediato; comprensión del significado, la importancia o la verdad de un evento sin tener que analizarlo intelectualmente y “sentimientos de una coherencia cada vez mayor” (Linehan, 2020b).

Formas de practicar Mente Sabia

Como toda habilidad, **aprender a hacerlo requiere práctica**; por ello, en el Manual de Habilidades DBT podemos encontrar varias sugerencias para practicar esta habilidad. Llegados a este punto, debe considerarse que NO alcanza con entender la Mente Sabia para incorporarla. Un aprendizaje efectivo requiere que el o la terapeuta practique activamente junto a su consultante durante las sesiones. A continuación se hacen algunas sugerencias que pueden resultar útiles (Linehan, 2020 a):

- 1. Piedra en el lago.** Imagina que estás junto a un lago azul y transparente en un hermoso día soleado. Entonces imagina que eres una pequeña piedra, plana y ligera. Imagina que has sido arrojada al lago y ahora estás flotando suave y lentamente a través del agua azul, clara y apacible hacia el fondo liso y arenoso del lago.
 - Nota lo que ves, lo que sientes al flotar hacia abajo, tal vez en círculos lentos. A medida que te acercas al fondo del lago, establece tu atención allí, dentro de ti.
 - Nota la serenidad del lago; toma conciencia de la calma y la tranquilidad en lo profundo.
 - A medida que te acercas al centro de tu ser, enfoca tu atención allí.
- 2. Descender por la escalera en espiral.** Imagina que dentro de ti hay una escalera de caracol que baja hacia tu centro. Comenzando en la cima, descien- de muy lentamente por la escalera, yendo más y más profundo dentro de ti.
 - Nota las sensaciones. Descansa sentado/a en un escalón, o si quieres enciende las luces mientras descienes. No te fuerces en bajar más de lo que desees. Presta atención al silencio. Cuando llegues al centro de tu ser, enfoca tu atención allí, tal vez en tu vientre o abdomen.
- 3. Inhalar “mente”, exhalar “sabia”.** Cuando inhalas piensa en la palabra “mente”; cuando exhalas en la palabra “sabia”.
 - Enfoca toda tu atención en la palabra “mente”, luego, enfócala nueva- mente en la palabra “sabia”.
 - Continúa hasta que sientas que has llegado a tu mente sabia.
- 4. Preguntar a la mente sabia.** Mientras inhalas, silenciosamente hazle una pregunta a tu mente sabia.
 - Mientras exhalas, escucha la respuesta.
 - Escucha, pero no te des una respuesta. No respondas; escúchala.
 - Continúa preguntando en cada inhalación por algún tiempo. Si no recibes una respuesta, vuelve a intentarlo en otro momento.

5. Pregúntate ¿esto es mente sabia? Mientras inhalas, pregúntate “¿es esta [acción, pensamiento, plan, etc.] mente sabia?”.

- Al exhalar, escucha la respuesta.
- Escucha, pero no te des la respuesta. No digas la respuesta; escúchala.
- Continúa preguntando en cada inhalación por algún tiempo. Si no recibes una respuesta, vuelve a intentarlo en otro momento.

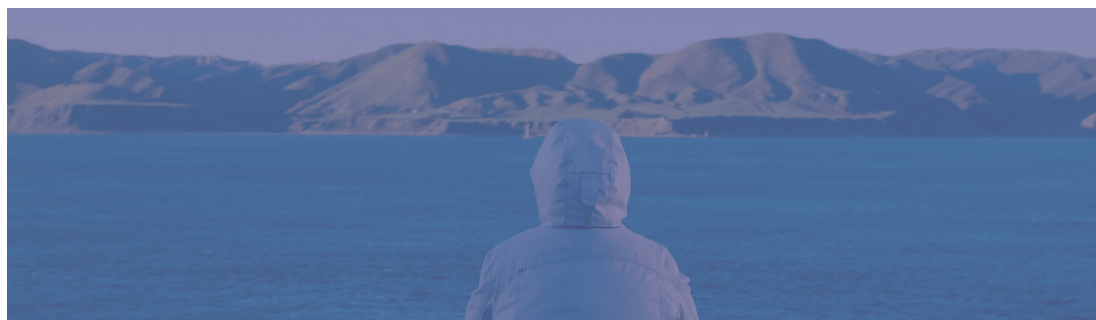
2.3.2. Habilidades QUÉ

Las habilidades “*qué*” de *Mindfulness* se refieren a qué hacer para practicarlo: observar, describir y participar. Los tres “*qué*” son maneras diversas de practicar *Mindfulness* y no pueden realizarse al mismo tiempo, mientras se practica un “*qué*” no puede estar practicándose otro [Boggiano y Gagliesi, 2018].

El objetivo final de la práctica de dichas habilidades es **desarrollar un estilo de vida de participar conscientemente, entendiendo que la participación sin conciencia es una característica de las conductas impulsivas y dependientes del estado de ánimo.**

En general, prestar especial atención a la observación y descripción de las propias respuestas conductuales solo es necesario cuando uno está aprendiendo nuevas conductas, cuando hay algún tipo de problema o cuando un cambio es indispensable o deseable. Podemos ilustrar lo expresado pensando por ejemplo en los pianistas principiantes, éstos, prestan mucha atención a la ubicación de sus manos y dedos, y a contar los ritmos en voz alta o nombrar las teclas y acordes que están tocando.

A medida que mejora la habilidad, cesan tales observaciones y descripciones, pero si se comete un error habitual después de que se aprende una pieza, es posible que el pianista tenga que volver a observar y describir hasta que se haya aprendido un nuevo patrón. Esta misma reprogramación deliberada es necesaria para cambiar los patrones conductuales impulsivos o dependientes del estado de ánimo: observarse con curiosidad y apertura frente a lo que podamos encontrar también puede, con el tiempo, conducirnos a una mayor comprensión y claridad sobre quiénes somos y cómo nos comportamos [Linehan, 2020b].



1) Observar

Prestar atención a eventos, emociones y otras respuestas conductuales, sin tratar necesariamente de suprimirlas cuando son dolorosas o prolongarlas cuando son agradables. Implica **observar el flujo de estímulos internos y externos sin juzgar**, solo notando esa experiencia y sin apegarse a nada, como si tuviésemos una mente de “teflón” (Boggiano y Gagliessi, 2018).

Lo que los consultantes aprenden con esta habilidad es permitirse experimentar con conciencia, en el presente, lo que sea que esté sucediendo, en lugar de abandonar una situación o tratar de suprimir una emoción. En general, la capacidad de asistir a eventos requiere una capacidad correspondiente para retirarse del evento. “Observar caminar” y “caminar” son dos actividades diferentes; observar el pensamiento y pensar son dos actividades diferentes; y observar el propio latido del corazón y el latido del corazón son dos actividades diferentes. Este enfoque de “experimentar el momento” se basa en perspectivas psicológicas orientales, así como en las nociones occidentales de exposición no reforzada como un método para extinguir la evitación automática y las respuestas de miedo (Linehan, 2020 b).

¿Por qué observar?

En primer lugar, observar resulta efectivo para ver qué es o cómo es algo con lo que nos estamos relacionando. Tal como señala Linehan (2020):

Observar es como caminar por una habitación llena de muebles con los ojos abiertos en lugar de cerrados. Puedes cruzar la habitación de cualquier manera. Sin embargo, serás más efectivo con los ojos abiertos. Si no te gustan los muebles de la habitación, quizás quieras cerrar los ojos, pero en última instancia no es muy efectivo. Seguirás chocándote contra ellos. "Todos caminamos por la vida con los ojos cerrados a veces, pero abrirlos y observar qué hay puede ser muy útil" [p. 234].

En segundo lugar, observar resulta efectivo para obtener información que nos permita cambiar. Pensemos en recursos terapéuticos como el registro diario de emociones, es una herramienta que promueve el cambio a partir de la observación cotidiana y conciente de nuestras conductas (Linehan, 2020 b).

¿Cómo practicar la habilidad de Observar? El Manual de Entrenamiento en Habilidades para el consultante (Linehan, 2020 a) propone las siguientes sugerencias:

- **PERCIBE LO QUE ENTRA POR TUS SENTIDOS** –ojos, oídos, nariz, piel, lengua–. Mira las acciones y expresiones de los otros.
- **SOLO NOTA LA EXPERIENCIA.** Observa sin quedarte atrapada/o en la experiencia. Experimenta sin reaccionar ante ella.
- **CONTROLA LA ATENCIÓN**, pero no lo que ves. No quites nada de la experiencia, y no te aferres a nada.

- **PRESTA ATENCIÓN** de una manera particular, intencionalmente, al momento presente.
- **SÉ UN SERENO EN LA PUERTA** del palacio, alerta a cada pensamiento, sensación e impulso que cruce la puerta de tu mente.
- Ten una “**MENTE DE TEFLÓN**”, deja que las vivencias, sentimientos y pensamientos entren y salgan de tu mente sin ponerle trabas.
- **Entra en ti mismo/a y observa.** MIRA tus pensamientos yendo y viniendo, como las nubes en el cielo. Date cuenta de cada sentimiento, cómo suben y bajan, como las olas en el mar. Registra exactamente lo que estás haciendo.
- **HONRA** y respeta lo que observas. Después déjalo, suéltalo.

2) Describir

Describir eventos y respuestas personales en palabras. Es el paso siguiente a observar e implica aplicar etiquetas verbales a aquello que observo: eventos conductuales (públicos o privados) y ambientales. Esta habilidad es esencial tanto para la comunicación como para el autocontrol: aprender a describir requiere que una persona aprenda a no tomar emociones y pensamientos como reflexiones precisas y exactas de los eventos ambientales. Por ejemplo, sentir miedo no significa necesariamente que una situación amenace la vida o el bienestar.

Esta habilidad puede ser similar a los ejercicios de defusión (Boggiano y Gagliesi, 2018). Muchas personas confunden las respuestas emocionales con eventos desencadenantes. Los componentes físicos del miedo (“Siento que los músculos de mi estómago se tensan, mi garganta se contrae”) se pueden confundir en el contexto de un evento en particular (“Estoy comenzando un examen en la escuela”) para producir un pensamiento disfuncional (“Voy a fallar en el examen”), al que luego se responde como si fuera un hecho (Linehan, 2020 b).

¿Cómo practicar la habilidad de Describir?

El Manual de Entrenamiento en Habilidades para el consultante (Linehan, 2020 a) propone las siguientes sugerencias:

- **PONLE NOMBRE A TUS SENTIMIENTOS.** Llama a tus pensamientos solo “pensamientos” y a tus sentimientos solo “sentimientos”. Una acción solo es una “acción”. No te enganches con el contenido.
- **PONLE PALABRAS A LA EXPERIENCIA.** Cuando un sentimiento, pensamiento o una acción sobreviene, reconócelo. Describe para ti mismo/a qué está sucediendo en tu interior. Por ejemplo, di en tu mente “la tristeza crece en mi interior”, “los músculos del estómago están tensos”, “un pensamiento „no puedo hacerlo” ha entrado en mi mente”, “la idea de que „esto es insoportable” aparece en mi mente”, o “Camino paso, paso, paso...”.

- **DESCRIBE la actividad de tu mente:** identifica las creencias como creencias, las suposiciones como suposiciones, y las interpretaciones como interpretaciones. Cada una aparece y pasa por la mente como “las nubes en el cielo”.
- **IDENTIFICA LO QUE ES.** Solamente los hechos y lo que observas en directo.
- **DESPEGA LAS OPINIONES** de los hechos. Describe “quién”, “qué”, “cuándo” y “dónde” de lo que observas.
- **SEPARA LAS SUPOSICIONES de las observaciones.** Por ejemplo, “él [o ella] frunce la boca; entonces pienso que está enojado/a conmigo”, “ella [o él] me llamó el día de mi cumpleaños; entonces el pensamiento que vino a mi cabeza es me quiere ver de nuevo”.
- **IDENTIFICA Y DESCRIBE EVENTOS,** tanto a los que preceden y siguen a estados destructivos o dañinos, como a los que preceden o siguen a estados satisfactorios y a respuestas habilidosas.

3) Participar

Capacidad de participar sin conciencia de uno mismo. Una persona que participa está entrando completamente en las actividades del momento presente, sin separarse de los eventos e interacciones en curso: es el bailarín y es la danza (Boggiano y Gagliessi, 2018). La calidad de la acción es espontánea; la interacción entre la persona y el entorno es suave y se basa en parte en el hábito. Participar supone estar plenamente presente en la acción que se está realizando, volviéndose uno con la experiencia.

Como señala Linehan (2020 b):

Todos hemos tenido la experiencia de conducir por una ruta complicada concentrados en otra cosa y llegar a casa sin tener conciencia de cómo llegamos allí. Pero también puede ser con *Mindfulness*. Un buen ejemplo de participación con *Mindfulness* es el del atleta hábil que responde de manera flexible y sin interrupciones a las demandas del ejercicio en estado de alerta y conscientemente, pero sin conciencia de sí mismo. No estar en *Mindfulness* es participar sin prestar atención a lo que se hace; estar en *Mindfulness* es participar con atención. [p. 205]

¿Cómo practicar la habilidad de Participar?

El Manual de Entrenamiento en Habilidades para el consultante (Linehan, 2020 a) propone las siguientes sugerencias:

- **ENTRA EN LA VIVENCIA PRESENTE.** Permítete involucrarte en el momento, dejar de rumiar sobre el pasado, el futuro, sobre ti mismo/a o los demás. Elige participar. Sumérgete en el presente.
- **ARRÓJATE TOTALMENTE en las actividades del momento actual.** No te separes de los eventos e interacciones de este preciso momento.
- **CONVIÉRTETE EN UNA SOLA COSA CON LO QUE ESTÁS HACIENDO.**

- **ACTÚA INTUITIVAMENTE con mente sabia.** Haz solamente lo que necesitas en cada situación –sé un bailarín habilidoso en la pista, que se vuelve uno solo con la música y con su pareja–. No actúes pasivamente.
- **DÉJATE LLEVAR POR LA CORRIENTE Y RESPONDE CON ESPONTANEIDAD.**

2.3.3. Habilidades CÓMO

Las tres habilidades vistas de *Mindfulness* tratan acerca de **cómo uno observa, describe y participa**. Incluyen adoptar una postura sin juicios de valor, centrarse en una cosa en el momento y hacer lo que funciona (Linehan, 2020 b). A diferencia de los qué, este conjunto de habilidades se realizan todos a la vez

1) Sin juzgar

Tomar una postura sin juicios de valor significa justamente eso: tomar un punto de vista no evaluativo, no juzgar ni evaluar algo como bueno o malo. No significa pasar de un juicio negativo a un juicio positivo: significa abandonar los juicios por completo. Esta habilidad supone trabajar activamente en la descripción de la realidad tal y como es, sin agregados de etiquetas de “buena”, “mala” u otros juicios de valor. No juzgar esa realidad permite un acercamiento más directo, menos sucio. Sin embargo, no debe confundirse el Sin juzgar, como sinónimo de aprobación o negación. Sin Juzgar implica abandonar los “debería” o “no debería” como manera de vincularse con los hechos (Boggiano y Gagliesi, 2018).

Cabe aclarar que la habilidad de Sin Juzgar, no implica “suprimir” los juicios que pueden aparecer involuntariamente. Significa poder notar la presencia de esos juicios, observar la conducta de enjuiciar sin juzgarla, y elegir volver concientemente a una actitud descriptiva de la realidad.

El Manual de Entrenamiento en Habilidades para el consultante (Linehan, 2020 a) propone las siguientes sugerencias para la práctica de Sin Juzgar:

- **Observa, pero NO EVALÚES.** Toma una posición imparcial, no sentenciosa. Céntrate en los hechos. Focaliza sobre “qué” sucede, y no en si es “bueno” o “malo”, “terrible” o “maravilloso”, si “debería” o “no debería”.
- **Despega las opiniones de los hechos.** Intenta no hacer interpretaciones sobre ellos. Describe la situación en términos de “quién”, “qué”, “cuándo” y “dónde”.
- **ACEPTA cada momento;** cada evento es como una frazada extendida sobre el césped, que acepta la lluvia, el sol y cada hoja que se le cae encima.
- **OBSERVA tus juicios.**

- **RECONOCE** tus valores, deseos, reacciones emocionales, pero no los **JUZGUES**.
- Cuando te encuentres juzgando, **NO JUZGUES TU ENJUICIAMIENTO**.

2) Una cosa a la vez

El *Mindfulness* en general tiene que ver con la calidad de la conciencia que una persona aporta a las actividades que realiza. La segunda habilidad “cómo” es enfocar la mente y la conciencia en la actividad del momento presente, en lugar de dividir la atención entre varias actividades o entre una actividad presente y otros pensamientos. Lograr tal enfoque requiere el control de la atención, una capacidad de la que carecen muchas personas. Muchas veces, los consultantes se distraen con pensamientos e imágenes del pasado, preocupaciones sobre el futuro, pensamientos reflexivos sobre problemas o estados de ánimo displacenteros actuales. A veces no pueden dejar de lado sus problemas y centrar la atención en la tarea en cuestión. Cuando se involucran en una tarea, su atención suele estar dividida.

Como señalan Boggiano y Gagliesi (2018):

Todo ejercicio de *Mindfulness* supone elegir un evento [externo o interno] y mantener la atención a propósito en ese único evento, es decir, supone prestar atención a una cosa a la vez. Si estoy pegándome una ducha estoy pegándome una ducha, sintiendo las gotas caer. Si mi cabeza se va a las tareas que tengo durante el día la traigo de nuevo a las sensaciones del agua cayendo. Si mi cabeza se va a la salida de la noche anterior, la vuelvo a traer al momento presente. (p. 326)

El Manual de Entrenamiento en Habilidades para el consultante (Linehan, 2020 a) propone las siguientes sugerencias para la práctica de esta habilidad “cómo”:

- **PERMANECE COMPLETAMENTE PRESENTE** en este único momento –este lugar, esta persona, cosa o actividad, esta realidad–.
- Reconoce el deseo de estar “medio presente”, de estar en otro lugar con la mente o de hacer otra cosa. Después deja esta sensación y **AFÉRRATE AL AHORA**.
- **HAZ SOLO UNA COSA POR VEZ**. Cuando estés comiendo, come. Si caminas, camina. Al bañarte, báñate. Cuando estés trabajando, trabaja. Si participas en una conversación, focaliza tu atención en los momentos que estés con la otra persona. Cuando estés pensando, piensa. Si te preocupas, preocúpate. Al planear una acción, planea. Cuando estés recordando, recuerda. Haz cada cosa con toda tu atención.
- Si otra acción, otro pensamiento u otros sentimientos fuertes te distraen: **DEJA LAS DISTRACCIONES**, y vuelve a lo que estabas haciendo, una y otra vez.
- **CONCENTRA TU MENTE**. Si te encuentras haciendo dos cosas en simultáneo, detente y vuelve a hacer una cosa a la vez.

3) Siendo efectivo

Como señala Linehan (2020 b) la incapacidad de dejar de preocuparse por querer “estar en lo correcto” a favor de alcanzar los objetivos a menudo se relaciona con las experiencias en entornos de invalidación. Un tema central para las personas que han sido invalidadas con frecuencia es si realmente pueden confiar en sus propias percepciones, juicios y decisiones, es decir, si pueden esperar que sus propias acciones sean correctas o “estén bien”.

En esta dirección, la tercera habilidad “cómo”, siendo efectivo, está dirigida a reducir la tendencia a preocuparse más por estar “en lo correcto” que por lo que realmente se necesita o se requiere en una situación particular. La efectividad es lo opuesto a “tirar piedras sobre tu propio tejado”, es “hacer lo que funciona”. Desde la perspectiva de la meditación oriental, enfocarse en la efectividad es “usar medios hábiles”, como se los refiere en el budismo (Linehan, 2020 b).

Lo que se trabaja desde DBT a partir de las Habilidades *Mindfulness*, es que los consultantes puedan abandonar los juicios y se centren en sus objetivos, siendo lo más habilidosos: enfocándose en la conducta eficaz más que en cómo deberían ser las cosas o si los eventos son justos o no.

Sugerencias para practicar “Siendo efectivo” (Linehan, 2020 a):

- **CÉNTRATE EN LO QUE FUNCIONA.** Haz lo que necesita hacerse en cada situación. Abstente de “lo justo” y lo “injusto”, lo que está “bien” y “mal”, lo que “debería” y lo que “no debería”.
- **Sigue las reglas del juego.** Si quieres jugar este juego ahora, acepta las reglas y concentra toda tu atención. Un buen jugador es quien acepta las cartas que le tocan y hace el mejor juego posible con ellas.
- **Actúa con tanta HABILIDAD como puedas.** Adáptate a las necesidades de la situación. Usa los recursos del mejor modo posible. Cumple con las necesidades que la situación requiere, no las de la situación en la que quisieras estar ni una en la que estuvieras más cómodo. No te empecines en pensar que la realidad debería ser de una forma u otra.
- Permanece atento a **TUS OBJETIVOS** en esa situación y haz lo necesario para lograrlos.
- **Haz solamente lo que se requiere en la situación** –no hagas de menos ni de más–.
- **Modifica las situaciones que provocan daño.** Cambia las reacciones que son perjudiciales. Acéptate a ti mismo/a y a la situación tal cual son. Renuncia a la venganza, al enojo inútil y a la rigidez de tus principios, que solo pueden herirte y no resultan funcionales.

Resulta importante señalar que todas las Habilidades específicas de Conciencia Plena necesitan ser practicadas activamente con el consultante en sesión. No es efectivo que solo hablemos de *Mindfulness* sino que demos la oportunidad al consultante de vivenciarlo experiencialmente. Puede ser recomendable socializar aplicaciones de meditación para que el consultante practique estas habilidades entre sesión.

MÓDULO III

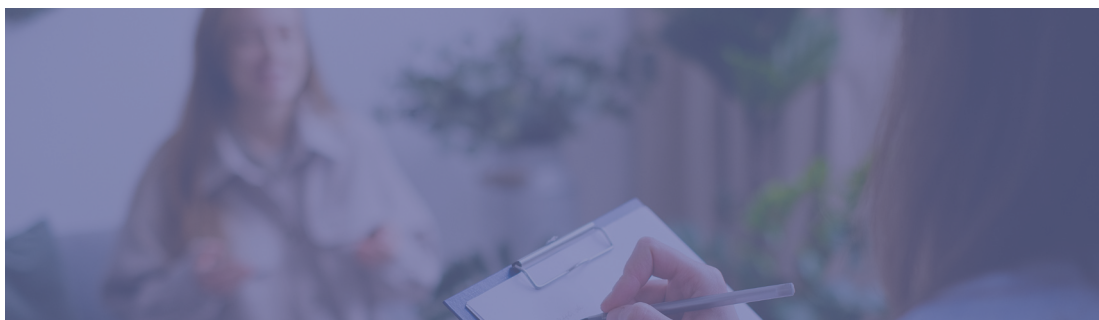
3. Habilidades de Efectividad Interpersonal

Tal como señalan De la Vega-Rodríguez y Sánchez-Quintero (2013), las personas con personalidad límite suelen experimentar una desregulación interpersonal: sus relaciones pueden manifestarse de manera caótica e inestable, representando para ellas una fuente de malestar o sufrimiento. Además, presentan serias dificultades para tolerar el abandono y controlar sus respuestas al mismo. Entendiendo esto, la creadora del modelo DBT se encargó de recopilar diferentes herramientas útiles, con el objetivo de entrenar mayor efectividad interpersonal en sus consultantes TLP. «Ser eficaz» implica conseguir los objetivos en una relación, por ejemplo, pedir y obtener ayuda, sin dañar la relación con la otra persona ni poner en juego el respeto personal.

A su vez las dificultades interpersonales son transversales a diversos trastornos. Tal como señalan Boggiano y Gagliessi (2018) las habilidades sociales tienen una larga tradición en la terapia conductual con desarrollos específicos para patologías como esquizofrenia, trastornos de ansiedad social, depresión y terapia de pareja. Pero más allá de una visión estrictamente diagnóstica, muchos consultantes presentan déficit en habilidades de comunicación, tanto para pedir lo que necesitan, negarse a pedidos o manifestar opiniones, como para mantener o cuidar sus relaciones. Otras veces, poseen habilidades interpersonales razonablemente efectivas en un sentido general, sin embargo, los problemas pueden surgir al aplicarlas a situaciones o contextos específicos. Es importante recordar, tal como señala Linehan (2020b) que:

"Lo que se entiende por el término "habilidad" es a la capacidad de usar el conocimiento de uno de manera efectiva y fácil en la ejecución o el desempeño en una situación particular. Por lo tanto, tener una habilidad significa no solo tener una respuesta específica en el repertorio conductual (por ejemplo, diciendo "no"), sino también tener la capacidad de responder de una manera que genere el efecto deseado. La capacidad de sostener una flauta en tus manos, soplar aire y mover los dedos sobre los orificios de la flauta, por ejemplo, no significa que seas un flautista hábil. Dominar cualquier habilidad sería requiere práctica, retroalimentación y, a menudo, debe ser repetida muchas veces." [p. 303].

Incluso si los consultantes tienen un sólido conocimiento de las habilidades interpersonales, muchos factores pueden interferir con su desempeño: pensamientos, emociones, indecisión respecto a qué comunicar, dificultades en la tolerancia al malestar o en la resolución de problemas, entre otros.



3.1. Objetivos del entrenamiento en Efectividad Interpersonal

En DBT la práctica de las Habilidades de Efectividad Interpersonal con consultantes persigue tres objetivos (Boggiano y Gagliesi, 2018):

1. Aumentar sus capacidades para alcanzar objetivos con otras personas: tanto para pedir a otros que hagan cosas (hacer peticiones, iniciar discusiones, resolver problemas en las relaciones) como para negarse a pedidos que no son deseados y/o manifestar opiniones.
2. Fomentar la construcción o el mantenimiento de relaciones deseadas y poner fin a aquellas que resultan destructivas.
3. Caminar el sendero del medio en las relaciones. Crear y mantener una armonía que permita balancear las necesidades personales con las de los demás, equilibrando la dialéctica entre aceptación y cambio.

3.2. Habilidades Específicas de Efectividad Interpersonal: **DEAR MAN, VIDA y GIVE**

Lo primero que debemos considerar para conseguir la efectividad en una interacción en particular es el objetivo que necesitemos priorizar en esa ocasión. Supongamos que necesito pedir un favor a una amiga y que durante la interacción con ella me muestro atenta a escucharla, soy empática y muestro interés a lo que me comenta, pero termino la interacción sin pedir el favor. Seguramente logré cuidar la relación con ella, pero no conseguí ser efectiva en cuanto a mis necesidades. DBT propone que, para lograr efectividad en una interacción, lo primero que se necesita hacer es **definir cuál es mi meta o mi objetivo en esa interacción** ya que, de acuerdo a eso, podré seleccionar correctamente qué habilidad necesito utilizar. Sin embargo, esta no es una tarea fácil. Muchas interacciones se desvían porque no tenemos eso en claro. Las interacciones también se desvían cuando las emociones interfieren con saber lo que queremos.

Existen tres objetivos potenciales en situaciones interpersonales (Linehan, 2020 b):

1) Efectividad en los objetivos. Esta meta se refiere al logro de un objetivo en una situación particular, es decir que en la situación el objetivo es la razón de la interacción en primer lugar. La pregunta clave que debe hacerse aquí es: “**¿Qué resultado o cambio específico quiero de esta interacción?**”. Esto es aquello que se desea obtener de la otra persona al final de la interacción. Puede ser lo que la otra persona debe hacer, dejar de hacer, comprometerse, aceptar o comprender. Es importante que el objetivo sea lo más específico posible.

Lo que guía la situación de interacción es:

OBTENER LO QUE NECESITAS Y DESEAS EN LA RELACIÓN. Incluye:

- Conseguir que las personas hagan lo que a te gustaría que hicieran por ti.
- Conseguir que tomen en cuenta tu opinión o pedido.
- Aprender a decir “no” a aquellas cosas que no desees realizar.

La habilidad que sirve para alcanzar esta meta es el **DEAR MAN**.

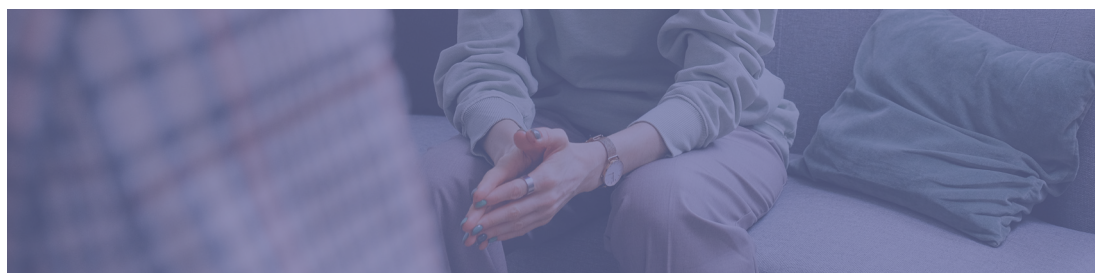
2) Efectividad en las relaciones. Esta meta se refiere a mantener o mejorar la relación, mientras que al mismo tiempo se trata de alcanzar el objetivo en la interacción. La pregunta clave que debe hacerse aquí es: “*¿Cómo quiero que la otra persona se sienta respecto a mí después de que termine la interacción?*” (independientemente de si obtengo o no los resultados o los cambios que quiero).

Lo que guía la situación de interacción es:

PRESTAR ATENCIÓN A LA RELACIÓN. Incluye:

- Fortalecer la relación actual.
- No dejar que las heridas o problemas aumenten.
- Usar habilidades para relacionarte y prevenir problemas.
- Arreglar la relación que así lo requiera.
- Terminar con aquellas relaciones que sean un caso perdido.
- Resolver los conflictos interpersonales antes de que se vuelvan agobiantes.
- Encontrar y construir nuevas relaciones.
- Terminar con relaciones destructivas o que entorpezcan tu bienestar.

La habilidad que sirve para alcanzar esta meta es el **GIVE**.



3) Efectividad en el autorrespeto. La meta aquí es mantener o mejorar el respeto por uno mismo y respetar los propios valores y creencias, mientras se trata de alcanzar los objetivos. Efectividad en el autorrespeto significa actuar de una manera que se adapte a sentido moral personal y que aumente el sentido de competencia. La pregunta clave que debe hacerse aquí es: “**¿Cómo quiero sentirme conmigo mismo después de que termine la interacción?**” (Ya sea que obtenga o no los resultados o los cambios que deseo). Esta meta es prioritaria cuando el simple hecho de ponerse de pie y hablar es lo más importante. En otras palabras, cuando realmente obtener lo que se quiere no es tan importante como afirmar lo que se quiere (como pedir algo, decir no o expresar una opinión). Ceder en cosas importantes solo por aprobación, mentir para complacer a otros o para obtener lo que queremos, o cualquier actividad que se experimente como venderse o vender nuestras almas termina disminuyendo el autorrespeto.

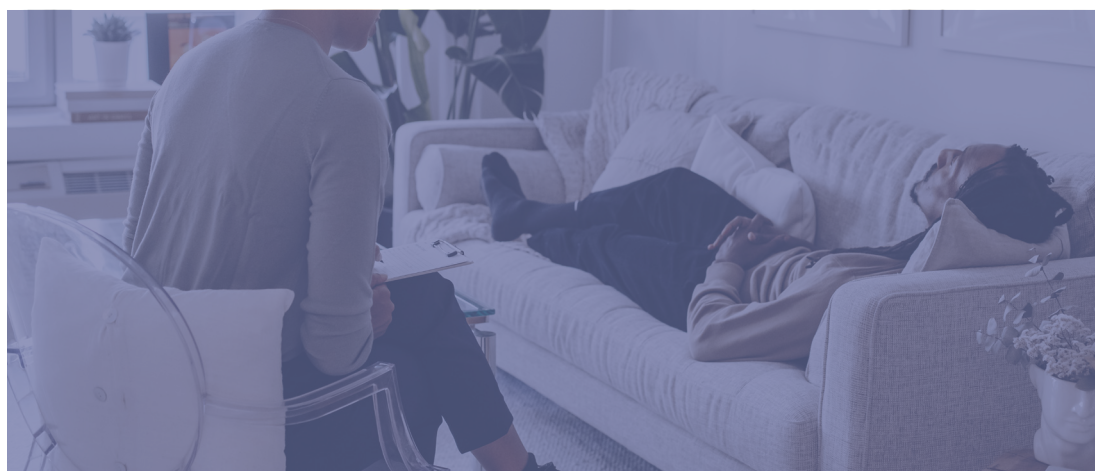
Lo que guía la situación de interacción es:

CONSTRUIR DOMINIO Y AUTORRESPETO. Incluye:

- Relacionarse con los demás de una manera que nos haga sentir competente y eficiente, no indefenso y altamente dependiente.
- Defender tus creencias y opiniones, escuchando tu mente sabia.
- Hacer lo que consideres correcto. Intenta resistir todo tipo de presión que atente contra tu moral o tus valores.

La habilidad que sirve para alcanzar esta meta es el **VIDA**.

Poder identificar la importancia relativa de cada meta en una interacción en particular no quiere decir que las prioridades se excluyan unas a otras. Lo cierto es que, si bien todas las metas pueden ser importantes en una interacción, **debemos identificar aquella que tenga mayor relevancia por sobre las otras para seleccionar la habilidad que nos haga más efectivos en cada caso.**



DEAR MAN

Las habilidades de efectividad en los objetivos nos ayudan a ser lo más efectivos posible para alcanzar nuestras metas. La expresión en inglés *DEAR MAN* es una manera de recordar estas habilidades (Linehan, 2020 b). Cada sigla hace referencia a un factor a tener en cuenta en la interacción en la que conseguir nuestro objetivo o decir que no es la prioridad. Veamos paso a paso:

D

Describir la situación. Cuando sea necesario, comenzar describiendo brevemente la situación a la que se está reaccionando. **Detallar únicamente los hechos**, sin emitir juicios. ¿Por qué describir? Comenzar una afirmación revisando los hechos puede ser útil por varias razones. Primero, garantiza que la otra persona esté al tanto de los eventos que conducen a la solicitud, rechazo, opinión o punto de vista. Además, atenerse a los hechos objetivos ayuda a las dos partes a ponerse de acuerdo. Finalmente, si la otra persona no está de acuerdo con los hechos básicos de la situación, le da al participante una advertencia justa de que la afirmación podría no ser bien recibida o exitosa.

Ejemplo: “He estado trabajando aquí durante 2 años y no he recibido un aumento, a pesar de que mis evaluaciones de desempeño han sido muy positivas”.

E

Expresar claramente. Implica manifestar las sensaciones, opiniones o creencias acerca de la situación que se describió anteriormente. ¿Por qué expresar? Al **compartir nuestras reacciones personales ante la situación**, facilitamos que la otra persona descubra lo que realmente queremos de esa interacción. Esto puede ayudar a alertar al otro sobre lo que hace que la situación sea importante para uno y puede potencialmente atraer su interés personal. Esto puede generar vulnerabilidad, pero también tiene la ventaja de proporcionar información importante a la otra persona. Sin embargo, no siempre es necesario expresar, eso dependerá de lo que se sienta y de cuánta exposición genere frente a alguien que quizás use eso en contra de uno.

Ejemplo: “Creo que merezco un aumento” o “me siento poco reconocido”.

A

Ser asertivo con los deseos. Implica pedir lo que se quiere o decir que no a un pedido, de manera **clara y sin rodeos**. Requiere asumir que los demás no se imaginan, no saben, ni hacen lo que deseas a menos que se los pidas. Es decir, que los otros no pueden leer tu mente.

Ejemplo: “Desearía un aumento. ¿Puedes dármelo?” o “Necesito recibir un aumento, ¿Es posible?”.

R

Reforzar. Implica identificar algo positivo o gratificante para el otro que sucedería si él o ella responden como tú esperas, es decir, **considerar la perspectiva y la motivación de la otra persona y establecer conexiones entre lo que se está pidiendo y lo que el otro quiere o necesita.** Alternativamente, podría ofrecerse hacer algo por la otra persona, si el otro acepta el pedido o toma la negativa. La idea básica aquí es que las personas se motivan al obtener consecuencias positivas y al evitar las negativas.

Como señala Linehan (2020 b), motivar con consecuencias positivas (las zanahorias) tiende a ser más efectivo que con castigos (palos), no solo para mantener relaciones positivas sino también para lograr que las personas sigan con las conductas deseadas una vez pasado el castigo. Aunque la identificación de consecuencias positivas a menudo requiere más esfuerzo, tiende a dar buenos resultados. Sin embargo, cuando una solicitud es extremadamente importante y no hay consecuencias positivas o no han funcionado, puede ser necesario motivar introduciendo una consecuencia negativa.

Ejemplo: “Seré mucho más feliz, y probablemente más productivo, si recibo un salario que refleje mi esfuerzo en la compañía”.

M

Mantener la posición. Significa no perder de vista el objetivo de la interacción y, si es necesario, **repetir nuevamente el pedido asertivo o la negativa asertiva.** Para esto hay dos técnicas útiles:

a) El “Disco rayado”. La primera técnica es actuar como un disco rayado en un tocadiscos. Es decir, seguir pidiendo, diciendo que no o expresando la opinión una y otra vez. Esto puede incluir iniciar con DEAR nuevamente desde el comienzo, o desde la parte que tenga más sentido. La idea es que no se tenga que pensar en algo diferente cada vez. La clave es mantener un tono de voz suave de manera tal de “abrumarlos con amabilidad”, por así decirlo. La fuerza está en la persistencia de mantener la posición.

b) Ignorar ataques y distracciones. La segunda técnica es que, si la otra persona ataca, amenaza o intenta cambiar de tema, se trabaje en ignorar las amenazas, comentarios o intentos de distracción. Solo continuar enfatizando el punto de la interacción (3. A).

A

Aparentar seguridad. Usar un tono de voz seguro, mostrando una postura y conducta física que denoten seguridad, generando contacto visual adecuado. Tal modo le **transmite a la otra persona y a uno mismo que es serio y lo que se desea merece respeto.** Sin tartamudear, susurrar, mirar al suelo, dudar, decir que no se está seguro o algo parecido.

N

Negociar. Ofrecer y solicitar soluciones alternativas al problema o reducir el pedido. Mantener el no, pero **ofrece hacer otra cosa o resolver el problema de otra manera**. Lo importante aquí es no perder el foco sobre lo que funciona. Ejemplo: “¿Qué crees que deberíamos hacer? Los dos sabemos que continuar con este salario traerá más problemas. ¿Qué podemos hacer entonces? ¿Cómo podemos resolverlo? ¿Qué propones tú?”

GIVE

La utilidad de esta habilidad se observa **cuando estamos en interacciones con personas que son importantes para nosotros o en aquellos vínculos que hemos desatendido y nos interesa cultivar**. Puede ser útil combinar esta habilidad con las otras para obtener el objetivo deseado y/o cuidar el autorrespeto sin dañar un vínculo valioso. Cada sigla en inglés hace referencia a un aspecto a atender en la interacción, cuando nuestra prioridad es cuidar la relación:

G

Ser gentil. Implica actuar de manera cortés y ser templado en el acercamiento a la otra persona. Requiere:

- Evitar cualquier ataque, tanto físico como verbal y en el caso de experimentar enojo hablar o expresar el enojo sin actuarlo.
- Evitar las amenazas, permaneciendo en la discusión aun si esto causa dolor para salir de ella con educación, airosamente y sin manipulaciones o mensajes del tipo “Si (no) haces esto entonces yo voy a...”
- Evitar juzgar o moralizar respecto de las acciones o conductas de la otra persona.

I

Actuar Interesado. Implica escuchar el punto de vista del otro, la opinión, las razones por las que dijo que no o las razones por las que pidió algo. Requiere:

- Escuchar activamente sin interrumpir ni hablar por encima del otro.
- Evitar las lecturas de mente o las interpretaciones de pensamientos o intenciones sin verificarlos. No asumir que las ideas propias sobre lo que está sucediendo dentro de la mente del otro son correctas, especialmente si se piensa que la otra persona está siendo intencionalmente hostil, hiriente o simplemente indiferente.
- Si genera preocupación lo que el otro está pensando o sus motivaciones, es conveniente preguntar gentilmente y escuchar su respuesta.
- Ser paciente: dos oídos, una boca.

V

Validar. Esto significa comunicar que los sentimientos, pensamientos y acciones de la otra persona son comprensibles para uno, dada su situación pasada o actual. Requiere:

- Validar el por qué, aunque no necesariamente el qué: se puede validar una razón por la cual una persona está sintiendo, pensando o haciendo algo, sin estar de acuerdo con lo que realmente está pensando o haciendo.
- Validar con palabras: reconocer con palabras los sentimientos, deseos, dificultades y opiniones de la otra persona sobre la situación, sin utilizar un tono de voz, expresión facial o palabras críticas.
- Leer y validar las señales no verbales del otro: identificar en los gestos, posturas, movimientos aquello que la otra persona puede estar sintiendo y devolverlo como una pregunta “¿Es posible que frente a esto te sientas enojado?” o como una afirmación que puede ser refutada “Puedo ver que esto te genera enojo”.
- Validar con acciones. Muchas veces solo escuchar o acompañar con gestos la escucha activa suele ser un acto de validación respecto de lo que otra persona está sintiendo. De hecho, muchas veces cuando alguien experimenta tristeza, abrazarla puede ser un acto de validación emocional.

E

Hacerlo easy/simple. Implica tratar de ser alegre, utilizando un poco de humor, sonriendo y haciendo sentir cómoda o calmando a la otra persona.

En general, las habilidades de Efectividad Interpersonal deben modelarse junto al terapeuta, siendo recomendable practicarlas a través del *Role Playing*. En particular, la habilidad de *GIVE* suele ser útil para trabajar con consultantes que tienen dificultades para escuchar empáticamente o consultantes que se imponen de manera agresiva en las interacciones.



VIDA

La efectividad en el autorrespeto se refiere a **actuar de una manera que este se mantenga o aumente después de una interacción** (Linehan, 2020 b). El objetivo aquí es identificar las habilidades necesarias para mantener el autorrespeto sin olvidar la habilidad “cómo” de *Mindfulness*: una cosa a la vez, sin juzgar y efectivamente (Ver Módulo 2). Para que la habilidad sea fácil de recordar, se la denomina con la sigla VIDA y cada palabra hace referencia a los siguientes puntos, para cultivar el respeto hacia uno mismo:

V

Valores. El primer punto a tener en cuenta en una interacción para respetarnos son nuestros valores. Implica ser claro en lo que, en nuestra opinión, es la **forma moral o valiosa de pensar y actuar y aferrarnos a esa postura en esa interacción**. Aquellas relaciones donde los valores personales se dejan de lado una y otra vez son relaciones que terminan atentando contra nuestro autorrespeto y eso posiblemente termine por corroer el vínculo.

I

Ser Imparcial y justo con uno mismo y con la otra persona en la interacción. Implica encontrar un **equilibrio a través de reconocer las necesidades personales y las necesidades de la otra persona en esa situación**. Hay dos instancias en las que la parcialidad, socava el autorrespeto: cuando una persona se aprovecha constantemente de los demás para conseguir lo que quiere; o cuando una persona cede permanentemente a lo que quieren los demás y no logra defender sus deseos o creencias. Ser imparcial supone moverse equilibradamente entre estos dos polos.

D

No Disculparse en exceso. Las disculpas excesivas pueden dañar las relaciones. Pedir perdón a veces puede mejorar una relación, sin embargo, el exceso a menudo **afecta la credibilidad frente a otros** y, por lo general, reducen la efectividad en las relaciones y el autorrespeto. Como señala Linehan [2020 b] no tienes que disculparte por estar vivo, por tener opinión propia, por no coincidir con los demás, por pedir algo.

A

Ser Auténtico. Un patrón de deshonestidad a lo largo del tiempo erosiona el autorrespeto. A pesar de que en una instancia no sea grave, o incluso ocasionalmente pueda ser necesaria, la deshonestidad como modo habitual de obtener lo que se desea puede ser perjudicial a largo plazo. Ser auténtico en la interacción implica **no mentir, no actuar desvalido/a, no exagerar ni inventar excusas**. Es importante comprender que dentro de ser auténtico se encuentra el concepto de “actuar competente”: no mostrarse indefenso frente a algo en lo que se puede construir dominio, aunque implique un desafío.

Puede resultar particularmente útil trabajar esta habilidad junto al *DEAR MAN* con consultantes que presentan dificultades para decir no o pedir lo que necesitan. Muchas veces problemas en el autorrespeto llevan a ceder o no pedir lo que se desea.

MÓDULO IV

4. Habilidades de Regulación Emocional

Las dificultades para regular las emociones dolorosas muchas veces son el origen de problemas conductuales de algunos consultantes. Desde su vivencia ese dolor es un problema a resolver y, ante la carencia de habilidades más efectivas, las conductas disfuncionales aparecen como una forma de solucionar ese dolor: conductas suicidas, abuso de sustancias, restricciones alimentarias o atracones, la supresión de las emociones, evitación, control excesivo y el caos interpersonal (Linehan, 2020 b). Por esta razón, las personas con alta sensibilidad, intensidad emocional o malestar emocional frecuente, pueden beneficiarse del aprendizaje de habilidades para regular sus emociones.

Se entiende por regulación emocional a los **intentos que el individuo hace para influenciar las emociones que experimenta: cuándo y cómo esas emociones son vivenciadas y expresadas** (Sloan y Kring's, 2007 citado en Boggiano y Gagliesi, 2018). Esos intentos de regulación, muchas veces pueden implicar para algunos consultantes tendencias a sobre-regular emociones (suprimirlas) o sub-regular (conductas impulsivas). En este sentido, DBT propone un conjunto de habilidades diferenciadas a ambas tendencias de regulación:

Sobre-regular, suprimir o escapar de las emociones: Observar y etiquetar la emoción que podrían definirse como habilidades vinculadas a la Aceptación.

Regular emociones intensas/ no deseadas: reducir la vulnerabilidad frente a la mente emocional y manejar emociones extremas. Estas últimas son habilidades más orientadas al Cambio.

4.1. Objetivos del entrenamiento en Regulación Emocional

En DBT la práctica de Regulación Emocional persigue cuatro objetivos (Boggiano y Gagliesi, 2018):

- 1. Entender y nombrar las emociones.** Los consultantes deben aprender a identificar, observar y describir sus emociones, comprendiendo cuáles son sus funciones adaptativas y comunicacionales.
- 2. Disminuir la frecuencia de emociones indeseadas,** aprendiendo a detener su inicio o a cambiarlas una vez que han comenzado.
- 3. Disminuir la vulnerabilidad emocional.** Incrementar la resiliencia, la capacidad de afrontar problemas difíciles y aumentar emociones positivas.
- 4. Disminuir el sufrimiento emocional.** Manejar emociones extremas sin hacer cosas que empeoren la situación.

4.2. Habilidades Específicas de Regulación Emocional

Vinculadas a la Aceptación

Entender las emociones y Modelo descriptivo de emociones

En primer lugar, cuando se trabaja en Regulación Emocional debemos comenzar por lo que denominaríamos “**educación emocional**”: es muy difícil que una persona pueda cambiar aquello que primero no entiende y/o no acepta. Tanto en el polo del sobre-control emocional como en el polo del sub-control emocional, podemos encontrarnos con consultantes carentes de habilidades en el reconocimiento de sus emociones, de las funciones adaptativas de las mismas y de la capacidad de explicar el proceso de desarrollo de sus experiencias emocionales.

Tal como señalan Boggiano y Gagliesi (2018) existen investigaciones que muestran que la capacidad de las personas para etiquetar sus emociones predice atribuciones positivas y estrategias de afrontamiento activas frente a las mismas, mientras que la falta de estas habilidades puede caracterizar a adultos con psicopatología [depresión, desórdenes de ansiedad y abuso de sustancias]. Dividiremos las habilidades orientadas a la Aceptación en dos: por un lado: Entender las emociones (función y características) y, por otro, *Modelo Descriptivo de las Emociones*.

Entender las emociones

Como se mencionó anteriormente, **el primer paso para regular emociones es entenderlas**. Para quienes vivencian emociones de mucha intensidad, esto implica la posibilidad de “reconciliarse” con ellas o conocer el aspecto valioso/útil de una experiencia emocional.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Experimentar emociones intensas puede resultar bastante aversivo para quienes no disponen de habilidades para regular su intensidad, expresión o duración. En estos casos, es mucho más viable desarrollar una especie de “fobia emocional” y embarcarse permanentemente en conductas de escape ante la mínima señal de una experiencia emocional. Parte del trabajo que como terapeutas debemos hacer, es acercar a los consultantes una visión más amable y adaptativa de las emociones. En primer lugar, brindar información acerca de las funciones que una emoción puede cumplir en nuestro desempeño cotidiano. Podemos enseñar tres funciones (Boggiano y Gagliesi, 2018):

- 1. Las emociones organizan y motivan la acción.** Las emociones motivan nuestro comportamiento. El impulso a la acción está conectado siempre de forma biológica (el “cableado” de las neuronas) con emociones específicas, esto nos ahorra tiempo para ponernos en acción en situaciones importantes, de manera tal que no tenemos que pensarlo todo.

Ejemplo:

“Si estoy a punto de cruzar de una vereda hacia la otra y veo un auto dirigirse a alta velocidad hacia mí, es posible que al experimentar miedo me aleje rápidamente nuevamente hacia la vereda y eso pueda ahorrarme un accidente. Es mucho más efectivo y rápido experimentar miedo que en una situación así evaluar racionalmente las probabilidades de que ese auto, a esa velocidad, me dañe”.

- 2. Las emociones comunican a los demás y los influyen.** Las expresiones no verbales (postura corporal, el tono de voz, las expresiones faciales) están conectadas biológicamente con las emociones y son capaces de comunicar como si fueran palabras, incluso más rápido que ellas. La comunicación de emociones influye a los otros, aunque no sea nuestra intención.

Ejemplo:

“Si le digo a alguien que estoy triste pero mi expresión no corresponde con mis dichos es probable que el otro le preste más atención a la comunicación no verbal y subestime mi tristeza. De igual modo, si experimento tristeza es posible que mi mirada se pose hacia abajo, el volumen de mi voz disminuya, mi postura se cierre y aún sin expresar verbalmente la tristeza, es en gran parte posible que otra persona perciba y etiquete mi conducta como *está triste*”.

- 3. Las emociones nos dan información y nos influyen a nosotros mismos.** Las reacciones emocionales nos dan información importante acerca de la situación en la que las estamos experimentando. Además, pueden ser señales o alarmas de que algo está sucediendo. Esto puede ser muy útil si nuestras emociones nos llevan a verificar los hechos. A veces tratamos a las emociones como si fueran hechos: cuanto más fuerte es la emoción, más fuerte resulta nuestra creencia de que la misma se basa en hechos incuestionables: “Si me siento inseguro/a, soy incompetente”; “Si me deprimó cuando estoy solo/a, no debería quedarme solo/a”; “Si siento que algo está bien, es que es bueno”; “Si estoy asustado/a, es algo amenazante”. Si asumimos que nuestras emociones representan los hechos, podríamos estar usándolas para validar nuestros pensamientos o acciones. Esto puede ser un problema si nuestras emociones nos conducen a ignorar los hechos.



CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

Además, en el proceso de entender las emociones, resulta importante trabajar junto al consultante algunos mitos y brindar información fidedigna respecto de las emociones como eventos o experiencias privadas (Linehan, 2020 b):

- 1. Las emociones son complejas,** generalmente consisten de varias partes o diferentes reacciones que ocurren al mismo tiempo.
- 2. Las emociones son automáticas.** Son respuestas involuntarias y automáticas a eventos internos y externos. Esto quiere decir que lo que experimentamos como emoción no es algo que voluntariamente nos proponemos sentir.
- 3. Las emociones no pueden modificarse directamente.** Podemos cambiar los eventos que causan experiencias emocionales, pero no podemos cambiar estas experiencias directamente. No podemos instruirnos para sentir una emoción particular y luego sentirla. No podemos usar la fuerza de voluntad para detener una experiencia emocional, incluso cuando queremos hacerlo desesperadamente.
- 4. Las emociones son repentinas, suben y bajan.** Las emociones generalmente ocurren rápidamente, aunque la intensidad de una en particular puede acumularse lentamente con el tiempo. También son como las olas del mar, suben y bajan. La mayoría de las emociones solo duran de segundos a minutos.
- 5. Las emociones se autoperpetúan.** Una vez que comienza una emoción, se sigue reiniciando. Incluso podríamos decir que “las emociones se aman a sí mismas”. Esto se debe a que nos sensibilizan respecto a los eventos asociados a ellas.

Ejemplos: Cuando estamos solos en una casa por la noche y tenemos miedo, cada pequeño sonido parece que puede ser alguien que irrumpe. Cuando estamos enamorados, solo vemos las cosas positivas de la persona que amamos. Una vez que estamos celosos, cada vez que nuestro ser querido mira a otra persona, es una prueba de traición.

- 6. Las emociones tienen componentes.** Estos componentes están interrelacionados, y cada uno de ellos influye en todos los demás. Por lo tanto, aunque una emoción puede considerarse como una respuesta sistémica completa y transaccional a eventos externos e internos, también puede ser muy útil examinar cada componente por separado. Lo más importante en relación a esto es que cambiar solo un componente a menudo puede cambiar toda la respuesta emocional.
- 7. Algunas emociones son universales.** Hay probablemente entre 10 y 12 emociones universales (por ejemplo, enojo, asco/rechazo, miedo, culpa, alegría, celos, envidia, tristeza, vergüenza, sorpresa, interés, amor). Las personas nacen con la preparación biológica y el potencial para estas emociones. Otras se aprenden y suelen ser una combinación de las emociones básicas.

MODELO DESCRIPTIVO DE LAS EMOCIONES

Parte del trabajo en la adquisición de habilidades para la regulación emocional requiere describir y trabajar activamente junto al consultante en el reconocimiento de los componentes de una emoción. Cuando trabajamos con consultantes con Desregulación Emocional, muchas veces nos encontramos con dificultades para responder a preguntas del tipo: *¿Qué estaba pasando antes de que gritaras?, ¿Qué pensamiento tuviste en ese momento?, ¿Cómo sentías tu cuerpo en esa situación?* Esta dificultad en reconocer y describir componentes dentro de la experiencia emocional suele dificultar la intervención temprana sobre alguno de ellos, y así evitar que la emoción escale.

Tal como se señaló anteriormente, aunque una emoción puede considerarse como una respuesta sistémica completa y transaccional a eventos externos e internos, el desarrollo y expresión de la misma depende del encadenamiento de una serie de factores que, en su sumatoria, la componen. Muchas veces sirve, para graficar este aspecto, utilizar la metáfora de las olas:

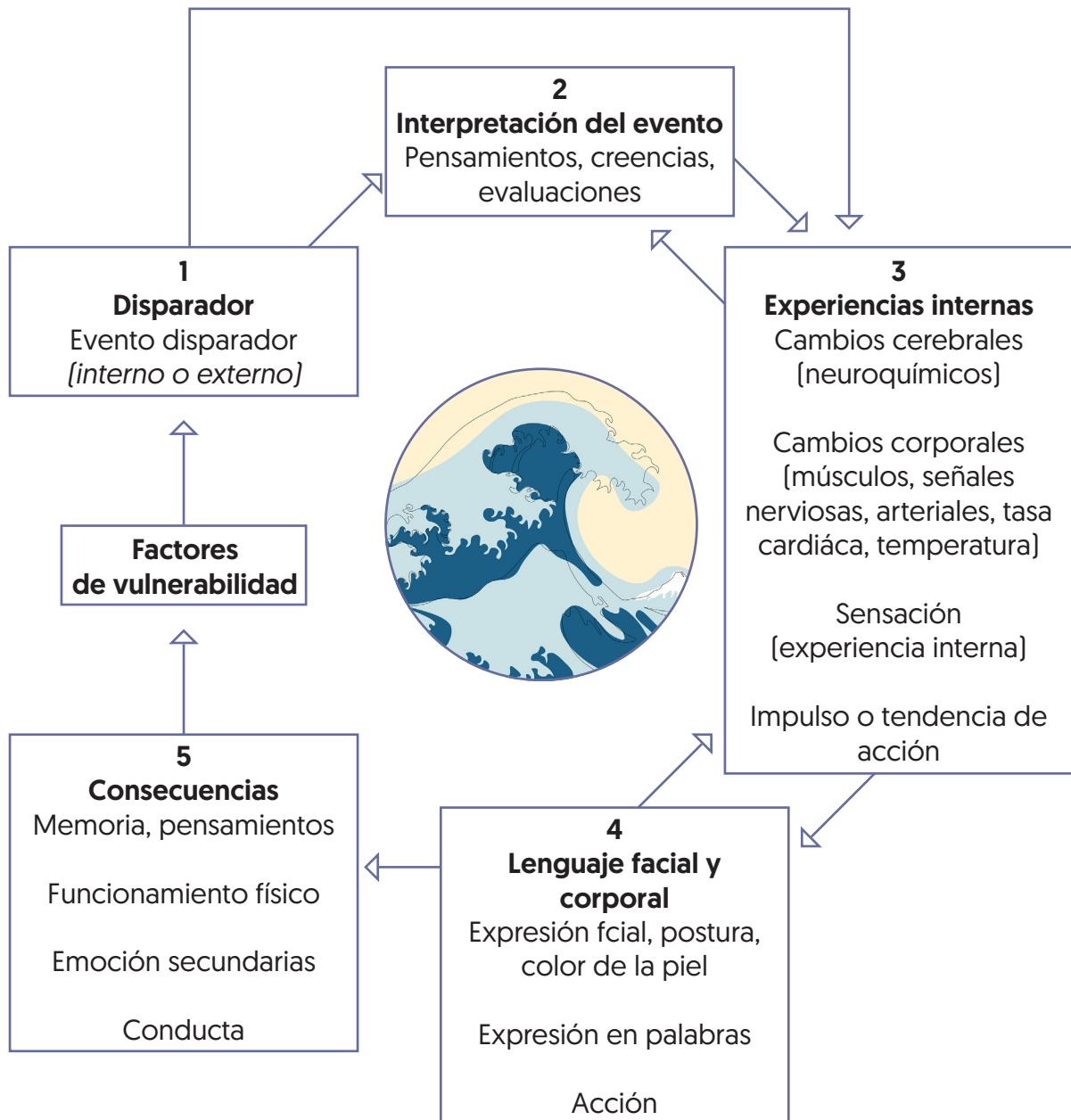
Uno de los fenómenos más particulares del mar, en contraste con otras masas de agua en la superficie terrestre, son las olas. Una ola es una ondulación de agua sobre la superficie del mar capaz de viajar muchos kilómetros por su superficie a velocidades muy variadas para terminar en las playas. Es ese aviso que llega hasta la costa; ese mensaje del viento desarmándose plácidamente sobre la orilla. Normalmente, las olas se forman por el viento, aunque su historia comienza muy lejos, en el sol. Los rayos del sol calientan la atmósfera y como unas partes se calientan más que otras, se generan los vientos. Cuando el viento sopla sobre el mar, las partículas de aire rozan a las partículas de agua y se empiezan a formar pequeñas olas de pocos milímetros de longitud, llamadas ondas capilares: ondulaciones capaces de alimentarse del viento e ir tomando forma hasta llegar a su cresta para desarmarse lentamente y descansar en la orilla.

Sin embargo, no todos los mares, ni todo el tiempo, presentan olas calmas. Si el viento sopla a lo largo de muchos metros o varios kilómetros, las ondas capilares crecen y se van formando olas mayores, que pueden llegar a tener alturas de hasta 10 o 15 metros. Y entonces creo que estaríamos de acuerdo que en estos casos el mar adquiere otras características que ya no asociaríamos a la calma o al relax.

Un poco como el mar, también las personas tenemos oleaje. ¿Cómo? Sí, nuestras olas son olas emocionales. Pensemos un poco más en esto: como en el mar, las emociones son experiencias internas que van tomando fuerza por el efecto de un evento desencadenante, capaz de incidir sobre nuestros pensamientos, sensaciones internas e impulsos de acción que en conjunto subirán y llegarán a un pico, la cresta de la ola, en su máxima expresión para luego bajar y disiparse o extinguirse. Parece entonces que, como a las olas, a las emociones hay que surfearlas (transitarlas) para llegar a la estabilidad de la orilla. Si lo pensamos así, hasta puede sonar divertido.

Sin embargo, aunque la mayoría de las emociones solo duran de segundos a minutos, su intensidad resulta variable. Para seguir con la analogía, dependiendo de algunos factores que analizaremos a continuación, esas olas emocionales pueden ser más altas, más intensas. Y como las olas del mar, a las emociones intensas nos resulta más complicado surfearlas.

Siguiendo esta equivalencia, podríamos graficar así una ola emocional:



Este es el modelo descriptivo de las emociones que usaremos para trabajar con los consultantes. Siguiendo con la metáfora, veremos factor por factor para comprender un poco más estas ondulaciones internas que nos visitan a diario.

Como el mar, no todo el tiempo las personas estamos del mismo modo. Hay días que estamos más calmas, generalmente cuando dormimos mejor, cuando no estamos atravesando situaciones de estrés ni tenemos preocupaciones y/o nuestra alimentación está siendo equilibrada, ente otras cosas. Otros días, la marea viene más complicada. Pensemos en la situación actual, pandemia de por medio, quizás nos cuesta más conciliar el sueño, tengamos preocupaciones de cómo llegar a fin de mes con los ingresos disponibles, estemos lidiando más que de costumbre con la incertidumbre y eso genere un estado de mayor alarma en general. Estos factores son **factores de vulnerabilidad** que me colocan en una posición de sensibilidad a experimentar determinadas emociones ante ciertos estímulos. ¿Qué quiere decir estar vulnerable? Significa estar más sensible (más expuesta), frente a la ocurrencia de determinados eventos que quizás en otros contextos no significarían mucho, a experimentar emociones intensas.

Ahora bien, estar vulnerable no es condición única y suficiente para experimentar olas emocionales. Parte indispensable para que esa ola se desate es la aparición de un **estímulo disparador** [1] que puede ser interno, es decir, de la piel para adentro (un pensamiento, un recuerdo, una preocupación, una sensación interna, etc.) o externo, algo que ocurre en el mundo exterior (alguien me dice algo, se cancela un objetivo personal, pierdo algo valioso, etc.). Si eso no pasara, si ese evento no se diera, la emoción no se desencadenaría. Y es importante discriminar este evento disparador, porque a partir de ahí la ola va tomando forma e intensidad y es el factor que, como la primera ficha del efecto dominó, cae y desencadena las reacciones consiguientes.

Y en esa ola emocional, no podría faltar algo que a las personas se nos ha dado como un atributo valioso y dañoso según cómo suceda y qué función adquiera: el pensar. Frente a los sucesos de la vida, una de las respuestas más automáticas y humanas es realizar una **interpretación** [2] de dicho suceso, es decir, analizar, evaluar y otorgar un sentido al evento de acuerdo a nuestras creencias y experiencias. Muchas veces esta construcción cognitiva frente al suceso puede adquirir más fuerza o realidad que el suceso en sí. Es probable que si la interpretación de un evento disparador fuese “me quisieron atacar”, o “a esa persona lo le importo”, o “todo lo que hago está mal” la ola emocional vaya tomando altura con mayor velocidad en contraste a la altura que podría tomar si no mediara esa interpretación del evento. A menudo, lo que realmente desata la emoción es el sentido que le damos al evento disparador y no el evento en sí.



Cuando la ola emocional ya está creciendo podemos notar **cambios biológicos** [3] complejos y rápidos que muchas veces acontecen en simultáneo o al menos así se perciben en la experiencia interna. Pensemos que las emociones muchas veces cumplen la función de impulsar acciones de supervivencia como el ataque o defensa [enojo], la huida [miedo], el autoresguardo [tristeza], etc. Para que estas acciones puedan ponerse en marcha, todo un conjunto de cambios neuroquímicos tiende a activarse. Cuando la función de la emoción es desacelerar el cuerpo y disponer al reposo [por ejemplo, con la emoción de la alegría o el amor], el sistema que se pone en marcha es el parasimpático. En cambio, cuando estamos bajo estrés, se pone en marcha un sistema de activación [sistema nervioso simpático] que aumenta nuestro ritmo cardíaco y la presión arterial, enfría la piel, causa sudoración, aumenta el ritmo respiratorio, entre otras. Esto nos prepara para la acción. Frente a esta activación biológica, es natural percibir sensaciones físicas concretas, por ejemplo, al experimentar enojo: tensión muscular, calor en las manos, agitación corporal, etc. Y estas sensaciones físicas están preparándonos para la acción, por lo cual es natural tener impulsos a actuar de determinada manera, por ejemplo, golpear algo o a alguien. Es importante discriminar que impulso de acción no es lo mismo que acción.

Mientras que el impulso son las ganas [internas] de actuar de determinada manera, la acción involucra hacer concretamente algo, es decir, ejecutar una conducta [externa]. Como otras de las funciones centrales de las emociones es comunicar a los demás y comunicarme a mí misma lo que está sucediéndome, tiene sentido que el cuarto factor de la ola emocional sea una **expresión** concreta [4], tanto en términos verbales como no verbales: lo que digo y lo que hago o dejo ver gestual y facialmente.

A este punto ya estamos llegando a aquella tan mencionada “cresta de la ola emocional”, ese viento inicial que desató la emoción [evento disparador] ha generado la suficiente ondulación y movilizó una serie de interpretaciones, sensaciones físicas, impulsos de acción y expresiones concretas de la emoción. El mar siempre arrastra cosas con sus olas hasta la orilla. Y del mismo modo ocurre con las personas. Cada ola emocional trae algunas **consecuencias** [5]. Ese sacudón interno de la ondulación emocional, dependiendo de la intensidad y altura de dicha emoción, nos deja cierta activación física, muchas veces también deja como efecto otras emociones secundarias o afecta nuestro funcionamiento cognitivo y/o nuestras relaciones interpersonales. Las consecuencias podrán ser mayores o menores, agradables o desagradables dependiendo de la intensidad de la ola emocional y de nuestra capacidad de regular su altura priorizando la efectividad o nuestras metas en dicho momento. A su vez, estas consecuencias pueden dejarnos vulnerables a entrar en otra ola emocional.

Socializar a los consultantes el modelo descriptivo de las emociones a través de esta metáfora facilita, en sesión, el proceso de construcción de análisis en cadena de situaciones que desencadenan conductas problemáticas. Por otro lado, favorece que el consultante registre a tiempo su experiencia emocional y tenga más capacidad de intervenir [con habilidades específicas de regulación emocional] sobre alguno de los componentes de su emoción.

Vinculadas al cambio

Verificación de Hechos, Acción Opuesta, Resolución de Problemas

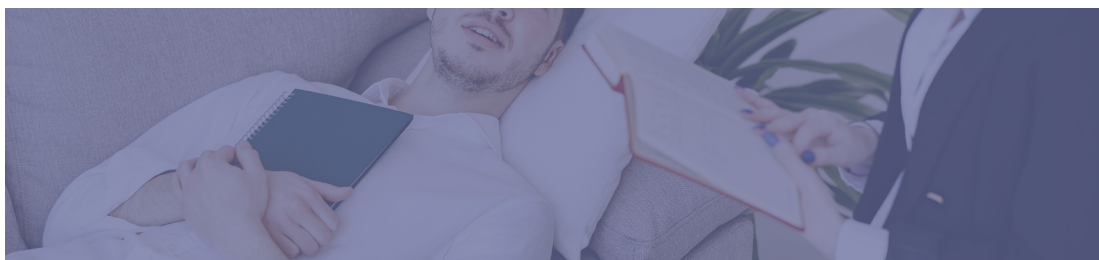
Son tres las habilidades básicas que DBT propone para cambiar la forma, intensidad o expresión de las experiencias emocionales. Lo importante de este conjunto de habilidades de cambio, es **orientar a nuestros consultantes que no siempre es necesario cambiar la forma o presentación de una respuesta emocional**. Resulta relevante aclarar este punto ya que muchas veces la Desregulación Emocional desencadena una especie de “fobia” a expresar emociones, llevando a la persona a estar permanentemente en la búsqueda de cambiar sus experiencias emocionales o suprimirlas.

Como se desarrolló anteriormente, **nuestras emociones cumplen funciones adaptativas**, es decir, pueden ser ventajosas al ser actuadas. Esto implica que, mientras una emoción esté justificada por hechos que están sucediendo y sea efectiva a las metas [a mediano y largo plazo] del consultante en ese contexto particular, tiene sentido y puede ser útil darle curso a la emoción sin intentar cambiarla. Pensemos en el ejemplo de una persona que está por ser atacada y experimenta miedo y grita; quizás ese grito alarme a alguien más y eso le evite ser dañada.

Resulta diferente cuando la emoción o su intensidad no está justificada por los hechos y/o no es efectiva en esa situación en particular. En esos casos, lo más habilidoso es cambiar la respuesta emocional. Pensemos en un ejemplo: Tu pareja no te contesta al teléfono mientras está en una fiesta del trabajo, entonces piensas “me está engañando con un compañero” y sientes celos; el impulso de la emoción te lleva a presentarte en la fiesta para montar una pelea. Al llegar descubres que simplemente estaba dirigiendo una presentación para el resto de los asistentes; terminas sintiendo vergüenza y culpa, además de discutiendo con tu pareja.

Para cambiar la respuesta emocional, DBT propone tres habilidades que podemos entrenar activamente con nuestros consultantes y que son susceptibles de aplicarse en los diferentes componentes de la experiencia emocional: **Verificar los hechos, Acción Opuesta y Resolución de Problemas**. Volvamos al ejemplo de las olas emocionales:

Comprender nuestra experiencia emocional, entender esa ola que ahora me visita, me permite surfearla habilidosamente y tener a mano herramientas que sirvan para apaciguar la ola cuando sea necesario. Una buena experiencia de surf emocional, requeriría tener a mano algunas habilidades susceptibles de ser usadas allí mismo, en la práctica. El primer paso es identificar sobre qué factor de mi experiencia emocional puedo intervenir en ese momento.



Si, por otro lado, identifico que ciertos estímulos o eventos disparadores tienen un impacto negativo sobre mí o tienden a desregularme emocionalmente, quizás por un tiempo podría evitarlos o si es algo que tiende a repetirse en mi vida, sería efectivo resolver el problema que lo causa. Por ejemplo, si discutir con mi pareja por cuestiones de la convivencia es un evento regular desencadenante de emociones intensas, podríamos buscar ayuda en terapia de pareja para encontrar otros modos de vincularnos.

*A veces no puedo evitar esos estímulos desencadenantes porque no los anticipaba o porque es la primera vez que ocurren y no se encuentran bajo mi dominio. Pero quizás reconozco que la ola emocional empieza a crecer de manera proporcional a cómo interpreto ese evento, más que por el evento en sí. Si mi interpretación de la discusión con mi pareja es que “no me quiere y está queriendo dejarme”, quizás el sentido que le otorgo a la discusión más que la discusión en sí, esté desatando mi emoción. Podría servir en este caso buscar otras maneras de leer la situación o interpretarla: “piensa distinto a mí”, “estamos acostumbrados a discutir, aunque eso no signifique que quiera dejarme”, “no tiene habilidades para plantearme las cosas sin que suenen a discusión”, etc. Podría inclusive preguntarle “¿Piensas distinto y por eso me planteas esto o en realidad estás cansada de mí y discutes porque quieres irte?”. A veces, solo pensar diferentes alternativas o ampliar nuestra visión de las situaciones puede apaciguar la marea emocional y evitarme consecuencias más desafortunadas. **Verificar los hechos** y contrastar mis interpretaciones con la realidad, puede regular mi emoción.*

Si en esta ola emocional, he reconocido su intensidad o presencia cuando mis experiencias internas o sensaciones físicas se han activado, puedo utilizar habilidades de distracción, por ejemplo, si me duele la barriga, poner mi atención en otra cosa, o habilidades para cambiar la fisiología de mi cuerpo por ejemplo si siento tensión muscular puedo darme un baño de agua fría o salir a correr.

*Ante la percepción de un impulso interno de actuar tal como la emoción me sugiere podría resultar muy habilidoso hacer algo que llamamos **acción opuesta**. No siempre las acciones que tenemos ganas de hacer bajo el dominio de la emoción son efectivas en esa situación. Podría sentir deseos de gritarle a mi novio, atacarlo y decirle “eres el peor, no me quieres y solo piensas en irte”, y quizás esa no sea la conducta más efectiva en ese contexto porque terminaría generándome consecuencias que lamentaría luego, como que se enoje y realmente se vaya. Si reconozco ese impulso, puedo frenarme y disponerme a hacer lo contrario a lo que mi emoción me incita a hacer y quizás retirarme del espacio, salir a respirar aire fresco o abrazar a mi gata como acción opuesta a mi impulso de acción. Podemos cambiar nuestras emociones modificando nuestras expresiones faciales y corporales, ya que el feedback que el cerebro recibe al cambiar nuestro gesto, relajar nuestros músculos y actuar contrariamente al enojo, inhibe las señales cerebrales que activan el enojo, por ejemplo.*

Ahora sí, veamos una a una las habilidades para cambiar emociones:

Verificar los Hechos

Una forma de cambiar la respuesta emocional es modificar la forma en pensamos sobre los eventos que la generan (Boggiano y Gaglisi, 2018). Verificar los hechos es una estrategia básica en la terapia cognitiva, así como en muchas otras formas de psicoterapia. Tal como señala Linehan (2020 b) cambiar las creencias y suposiciones acerca de una situación para que se ajuste a los hechos puede ayudar a modificar las reacciones emocionales. Esto requiere que primero se comprueben los hechos.

¿Por qué verificar los hechos?

A. Los pensamientos e interpretaciones de situaciones y eventos (en lugar de los hechos) pueden desencadenar emociones dolorosas:

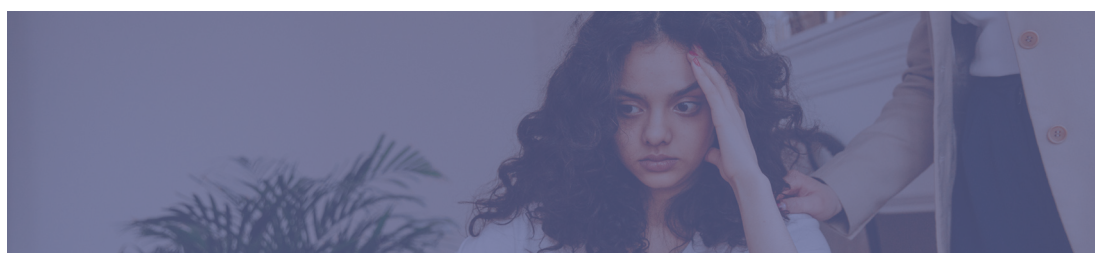
- Creer que algo ha ocurrido (aunque no necesariamente haya ocurrido) puede funcionar como disparador de emociones difíciles. Por ejemplo, una persona que cree que alguien está tratando de lastimarlo puede sentirse muy asustada, incluso si los hechos son completamente diferentes y la otra persona está, en realidad, tratando de ayudar.

- Las creencias defectuosas sobre lo que creemos que necesitamos puede causar miseria emocional. Por ejemplo, pensar que necesito alcohol o drogas para controlar mi dolor en lugar de necesito encontrar una manera efectiva y no destructiva de lidiar con mi dolor.

- Las creencias erróneas sobre los eventos pueden crear nuevos problemas. Por ejemplo, tener el pensamiento de “Tengo suficiente gasolina en el auto para llegar a donde voy”, cuando el indicador de combustible marca que está vacío.

- Pensar en términos absolutos significa un pensamiento extremo, en blanco y negro, un pensamiento de todo o nada. Por ejemplo, pensar: “Él me odia”, en lugar de “Está bastante molesto conmigo”.

B. *Nuestras emociones pueden afectar lo que pensamos sobre los eventos y cómo reaccionamos a los pensamientos. La misma información puede adquirir una coloración muy diferente, dependiendo de nuestro estado emocional actual. Por ejemplo, cuando estamos ansiosos o asustados, el sonido del viento que golpea nuestra ventana suena como si alguien estuviera entrando.*



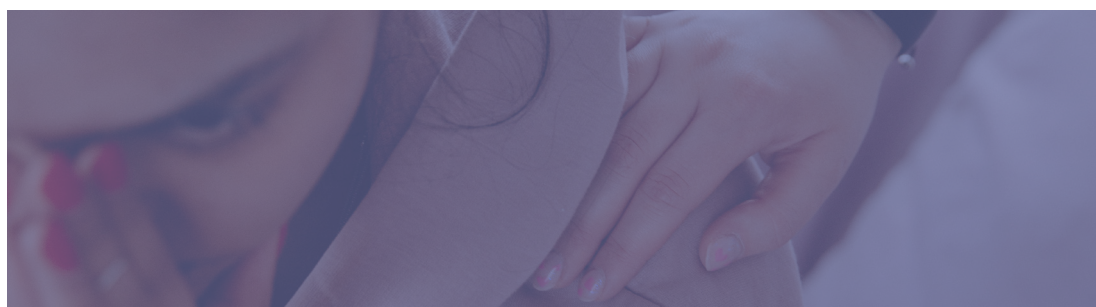
C. Creer que nuestros pensamientos son verdades absolutas puede ser una receta para el desastre. Es importante tener en cuenta estas cosas:

- Nadie tiene la verdad absoluta.
- Creer que “tengo la verdad absoluta” generalmente conduce a conflictos e incluso puede precipitar guerras.
- Diferentes opiniones sobre los hechos pueden ser válidas incluso si no estamos de acuerdo con ellas.
- Siempre hay más de una forma de ver una situación y resolver un problema.
- Dos cosas que parecen (o son) opuestas pueden ser verdaderas.
- El significado y la verdad evolucionan con el tiempo.

D. Conocer los hechos es esencial para resolver problemas. El conocimiento incompleto de los hechos, o las creencias erróneas sobre ellos, pueden interferir con la resolución de problemas. Por ejemplo: creer que reprobé mi examen porque la calificación fue injusta, cuando en realidad fue porque no estudié, significa que no estudiaré para el próximo examen. Conocer los hechos reales de una situación puede ayudarnos a resolver problemas en momentos emocionales. Es decir, conocer los hechos puede ayudarnos a cambiarlos.

Pasos en la Verificación de Hechos (Boggiano y Gagliesi, 2018):

1. Preguntarse cuál es la emoción que quiero cambiar.
2. Preguntarse cuál es el evento que disparó mi emoción.
3. Preguntarse cuál es mi interpretación, mis pensamientos y supuestos sobre el evento.
4. Considera todas las otras posibles interpretaciones. Otras interpretaciones razonables, particularmente si son más benignas, pueden ser una forma efectiva de regular tus emociones. Practica mirar todos los aspectos de una situación y todos los diversos puntos de vista.



5. Preguntarse si estoy anticipando un peligro o amenaza:

- Etiquetar el peligro. Cada emoción responde un tipo de peligro diferente: enojo, ser atacado o que algo interfiera con el objetivo importante; asco, estar contaminado; miedo, enfrentar un riesgo para la vida, la salud o el bienestar; tristeza, perder algo permanentemente o no alcanzar las metas; vergüenza, ser expulsado de una comunidad.
- Evaluar la probabilidad de que el peligro o la amenaza realmente suceda.
- Pensar otros resultados alternativos.

6. Preguntarse cuál es la catástrofe:

- Si lo peor sucede, cuáles son las consecuencias realistas.
- Imaginarse afrontando efectivamente las consecuencias.

7. Preguntarse si la emoción o su intensidad encajan con los hechos. Puede utilizarse la siguiente guía para este paso:

	Cuándo está justificado		Cuándo está justificado
Envidia	<p>A. Otra persona o grupo tiene u obtiene cosas que tú no tienes y que quieres o necesitas o</p> <p>B. Tienes tantos motivos o razones por los cuales tener algo que la otra persona posee como ella (por ejemplo, tienes el mismo mérito, el mismo título, las mismas condiciones físicas).</p>	Miedo	<p>A. Tu vida o</p> <p>B. Tu salud o</p> <p>C. Tu bienestar son amenazados.</p>
Celos	<p>A. La relación es importante y</p> <p>B. Está amenazada o en peligro de ser perdida.</p> <p>C. Alguien está amenazando o acechando, para llevarse cosas importantes de tu vida.</p>	Enojo	<p>A. Una meta importante ha sido bloqueada o una actividad deseada es interrumpida u obstaculizada o</p> <p>B. Vos o alguien a quien quieres o te importa es atacado/a o lastimado/a (física o emocionalmente) por otros o</p> <p>C. Vos o alguien que te importa es insultado/a o amenazado/a por otros.</p>
Amor	<p>A. Una persona hace cosas o tiene cualidades que tú particularmente valoras o admiras y</p> <p>B. Amar a esa persona realza las cualidades de tu vida o las de aquellos que tú quieres o</p> <p>C. Amar a esa persona incrementa las posibilidades de que alcances tus metas personales.</p>	Asco o rechazo	<p>A. Algo con lo cual estás en contacto que puede envenenarte o contaminarte o</p> <p>B. Estar cerca de una persona o grupo cuyo comportamiento o pensamiento puede dañarte seriamente o influenciarte de forma dañina, tanto a ti como al grupo al cual perteneces.</p>

Una vez más, es importante como terapeutas recordar que “las emociones se aman a sí mismas”. Puede resultar muy desafiante para una persona con Desregulación Emocional salir descripciones irracionales, no fácticas, interpretaciones erróneas, preocupaciones poco realistas y versiones catastróficas de los hechos. Los efectos posteriores de las emociones incluyen la disminución de la atención y la sensibilidad a la amenaza, lo que también puede hacer que sea muy difícil cambiar los pensamientos e imágenes. En estos puntos, se recomienda a los consultantes que utilicen primero las habilidades de Tolerancia al Malestar. Por ejemplo, trabajar activamente para cambiar la química del cuerpo, usar habilidades TIP, distraerse, calmarse con los cinco sentidos y hacer pros y contras de permanecer tan emocional [ver Módulo 5].

Acción Opuesta

Acción opuesta es actuar en oposición al impulso emocional de hacer o decir algo (Linehan, 2020 b). Recordemos que, tal como lo señalábamos anteriormente, las emociones se conectan con nuestro cerebro mediante un “cableado” biológico: al actuar el miedo, nuestro cerebro recibe información de que estamos ante una situación peligrosa y envía señales para continuar experimentado y actuando el miedo. Cambiar la forma en la que actuamos, cambia la forma en que nos sentimos porque envía información diferente a nuestro cerebro. Cuando trabajamos esta habilidad con los consultantes, enseñamos a cambiar una emoción que no encaja con los hechos, por que no está justificada por la situación o por la intensidad, o no es efectiva, por que no es el mejor momento para actuarla o no podré hacerlo de manera habilidosa sin obtener otros problemas como consecuencia a partir de actuar de manera contraria a como la emoción impulsa. Todas las emociones tienen cierta tendencia de acción, es decir, nos empujan a actuar de determinada manera. Los tratamientos más efectivos para los trastornos emocionales les piden a los consultantes que inviertan los componentes de expresión y acción de las emociones problemáticas. Estos son algunos de esos tratamientos (Linehan, 2020 b):

- La activación conductual, es decir, hacer lo contrario a las conductas de evitación, como el aislamiento, la inactividad y rumiar, es un tratamiento eficaz para la depresión.
- Los tratamientos basados en la exposición, que implican hacer lo contrario de evitar y escapar de los eventos temidos, son tratamientos efectivos para los trastornos de ansiedad.
- Los tratamientos efectivos para la ira se basan en aprender a identificar las señales de frustración y/o ira, y luego dejar que la situación se enfríe en lugar de atacar.

¿Cuándo funciona mejor la Acción Opuesta?

A. Cuando conocer los hechos sobre una situación no funciona para cambiar tus respuestas emocionales. Por ejemplo, saber que algo no es peligroso, pero aun así tenerle mucho miedo, o descubrir que una persona no tuvo la intención de lastimarte pero aún sentirte enojado.

B. Cuando la emoción, su intensidad o el tiempo que dura, no está justificada por la situación. Por ejemplo, te dicen que una persona dijo cosas malas y falsas sobre ti (lo que desencadena enojo) cuando en realidad no lo hizo. Es importante trabajar en la diferenciación entre justificado y comprensible. Que una emoción sea comprensible en un contexto determinado (pensó que alguien lo atacó y es comprensible que se sienta enojado), no significa que esté justificado, es decir que se ajuste a los hechos (en realidad no hubo una situación de ataque).

C. Cuando la emoción (o su intensidad o duración) no es efectiva para alcanzar los objetivos en una situación. A veces, las emociones pueden encajar muy bien con los hechos, pero experimentar y expresarlas puede generar más malestar poco bien e incluso causar daño. Por ejemplo, un accidente automovilístico crea un largo retraso cuando tienes prisa por llegar a algún lugar y esto te enoja. Estar enojado no te ayuda a llegar a tu destino de manera más rápida y segura.

D. Cuando la emoción impulsa a evitar hacer lo que se necesita hacer. A veces, el problema no radica en si una emoción realmente se ajusta a los hechos, sino más bien en si actuar de acuerdo con los impulsos tiene el resultado de evitar hacer las cosas que es necesario hacer. Por ejemplo, estás deprimido y quieres quedarte en la cama todo el día; quieres aislarte y evitar a todos y todo. Sin embargo, es necesario levantarse y estar activo e interactuar con las personas en lugar de evitarlas, para reducir la depresión.

Pasos en la Acción Opuesta (Linehan, 2020 a):

1. Identificar y nombrar la emoción que se quiere cambiar.

2. Verificar los hechos: ¿Hay alguna posibilidad de que se haya malinterpretado una situación o que se haya pasado por alto información importante?; ¿Es la emoción una respuesta razonable, dada la situación? ¿Está justificada por los hechos?

3. Si la respuesta es NO, continúa:

Identificar y describir los impulsos de acción: ¿Qué deseos, antojos, ganas aparecen asociados a la experimentación de la emoción?

4. Pregunta a la Mente Sabia: ¿Expresar o actuar la emoción es efectivo en esta situación?; Actuar el impulso ¿mejorará o empeorará las cosas?; Actuar la emoción ¿resuelve el problema?

Si la respuesta es NO, continúa:

5. Actuar de forma opuesta a los impulsos de la emoción. Puede servir de guía (sugerente y no como una instrucción a seguir), para seleccionar acciones contrarias a las emociones, el siguiente cuadro:

	Si no está justificado o no es efectiva: acción opuesta		Si no está justificado o no es efectiva: acción opuesta
Envidia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gratitude. 2. Imagina cómo es que todo esto hace sentido. 3. Haz lo opuesto a lo que los impulsos de acción de la envidia te dicen que hagas. 	Miedo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz lo que tienes miedo de hacer... una y otra y otra vez. 2. Acércate a lo que le tienes miedo. 3. Haz lo que te da un sentido de control y capacidad.
Celos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deja de controlar a otros. 2. Comparte lo que tienes con los demás. 	Enojo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gentilmente evita. 2. Haz algo amable. 3. Imagina entender: ponte en los "zapatos del otro". 4. Postura relajada. 5. Respira suave y profundamente.
Amor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evita a la persona que amas. 2. Distraete de los pensamientos relacionados con esa persona. 3. Evita todo lo que te recuerde a esa persona (en lo posible). 4. Recordá por qué el amor en ese caso no está justificado. 	Asco o rechazo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acércate. 2. Distraete de pensamientos irrelevantes que te den rechazo (asco)

6. Hacer acción opuesta por completo (*all the way*). Esto significa adquirir una postura opuesta, expresión facial, pensamiento, lo que se dice y cómo se lo dice. La acción opuesta “a mitad de camino” no funciona. Es importante trabajar en cada parte de la respuesta para asegurarte de que la acción opuesta se realice por completo.

Por ejemplo: “Subirte a un avión para reducir tu miedo a volar, pero pensar que ‘se va a estrellar’ es una acción opuesta a medias”.

7. Continuar actuando de manera opuesta hasta que la emoción disminuya. A veces funciona inmediatamente. Sin embargo, generalmente es necesario practicar mucho para superar las emociones injustificadas habituales. También suele suceder que requiere mucha práctica superar una emoción que fue justificada por una situación durante años, pero ahora no es así.

Resolución de Problemas

En muchos sentidos, las conductas impulsivas son formas de regular emociones y resolver problemas cuando no se cuenta con otras opciones en el repertorio conductual [Boggiano y Gagliosi, 2018]. Este déficit en habilidades de resolución de problemas, muchas veces desencadena mayor malestar emocional. Pensemos estar frente a un problema que genera emociones difíciles e intentar resolverlo con acciones que solo lo empeoran ¿Cómo nos sentiríamos?

No todas las circunstancias que generan emociones displacenteras son situaciones que podamos resolver: a veces solo son circunstancias a aceptar y transitar. Pero cuando una emoción no deseada se ajusta a los hechos y estos son un problema, necesitamos resolverlos. La capacidad de resolver problemas es una habilidad básica que todos necesitan para construir una vida que valga la pena vivir. Es una de las habilidades básicas necesarias para mejorar la regulación emocional.

Tal como señala Linehan (2020 b):

"La resolución de problemas como una estrategia de afrontamiento aumenta la probabilidad de enfrentar eficazmente una amplia gama de situaciones problemáticas. En contraste con las habilidades que son automáticas y sin esfuerzo (al menos después de mucha práctica), resolución de problemas generalmente requiere un trabajo consciente y focalizado hacia el desarrollo y la aplicación de nuevas soluciones a los problemas que uno encuentra en la vida cotidiana" (p. 475).

Tipos de situaciones problemáticas a resolver:

- a.** Situaciones o personas que provocan emociones dolorosas o destructivas.
- b.** Situaciones o personas que se evitan habitualmente porque causan emociones dolorosas.
- c.** Situaciones de problemas únicos: Las situaciones en las que hay un solo problema, por ejemplo, no tener cómo ir a una actividad importante, o tener una enfermedad aguda, requieren resolución de problemas.

d. Situaciones de problemas repetidos: Cuando las situaciones problemáticas tienden a ocurrir una y otra vez, como ser malinterpretado repetidamente por un amigo o fallar una y otra vez exámenes importantes, la resolución de problemas puede romper el ciclo.

e. Repetidos fracasos para inhibir la conducta destructiva o ineficiente: Un tipo especial de situación de problemas repetidos consiste en dejar de participar reiteradamente en conductas que son destructivas o ineficaces. Tales conductas incluyen autolesiones, abuso de sustancias, arrebatos de ira, faltar al trabajo o a terapia, o no realizar tareas escolares.

f. Situaciones problemáticas crónicas: Las situaciones en curso que crean un continuo malestar en la vida, como vivir con una pareja que es abusiva o trabajar en un lugar que uno odia, pueden ser las que más requieren de resolución de problemas.

Pasos en la Resolución de Problemas (Linehan, 2020 a):

1. Observar y describir la situación problemática. Este paso implica retomar la habilidad de Describir [ver Módulo 2]. Consiste en describir apegándose a los hechos la situación y qué de la situación constituye un problema y cuáles son los obstáculos para resolverlo.

2. Verificar los hechos. Evaluar la veracidad de los hechos descritos en el primer paso: ¿Los hechos son correctos?, ¿Qué tanto malestar genera la situación?, ¿Los conflictos u otros obstáculos descritos reflejan los hechos de la situación?

3. Identificar el objetivo en la resolución de problemas. Identificar qué es necesario que pase o cambie para sentirse distinto. Es importante empezar por algo simple y posible de alcanzar.

4. Lluvia de ideas. Implica pensar creativamente en la mayor cantidad posible de soluciones, sin enjuiciar si son buenas o malas, utilizando distintas estrategias de tormenta de ideas para incrementar la probabilidad de definir las soluciones más efectivas. La tendencia de una persona que afronta un problema en general es rechazar varias soluciones sin considerarlas. Es imperativo que las ideas no se juzguen durante la lluvia de ideas. El objetivo es generar tantas como sea posible –aunque parezcan absurdas–, sin censurar ninguna que se nos ocurra, para dejar que los pensamientos corran libres y sueltos. La lluvia de ideas requiere una atmósfera de seguridad psicológica. Puede llevar tiempo, pero es importante que se pongan por escrito todas las ideas que alguien pueda pensar.

5. Elegir una solución que se ajuste al objetivo y sea probable que funcione. Aunque hacer lluvia de ideas puede ser divertido, no es un fin en sí mismo. El punto es generar una solución efectiva a un problema. Por lo tanto, una vez que se han generado muchas ideas, es hora de identificar cuáles son las mejores para implementar. Puede servir elegir aquellas dos ideas más factibles y evaluarlas bajo un esquema de pros y contras para seleccionar la que disponga de mayores ventajas y menores desventajas.

6. Poner la solución en acción. La ejecución y verificación de soluciones implica poner a prueba la solución elegida, observar sus consecuencias y evaluar su efectividad.

Es bueno recordar que los planes mejor trazados pueden no funcionar. Incluso cuando una solución se lleva a cabo exactamente según lo planeado, puede fallar. Pueden surgir obstáculos no anticipados, o los demás pueden responder de manera inesperada. Por lo tanto, un paso crítico en la resolución de problemas es examinar qué tan bien funcionan las acciones de uno para solucionar un conflicto y en el caso de que no funcione, se debe estar dispuesto a continuar probando otra opción de la lluvia de ideas o hacer una nueva resolución del problema que haya surgido.

Para guiarse en la resolución de problemas, resulta importante discriminar qué emoción genera el problema en cuestión ya que al final del proceso se observará el cambio en esa emoción; inclusive el hecho de estar trabajando para resolver el problema puede operar como factor de cambio emocional. La siguiente tabla puede servir de guía para resolver el problema según la emoción que el mismo genere.

		Si está justificado y es necesario resolver el problema: resolución de problemas			Si está justificado y es necesario resolver el problema: resolución de problemas		
Envidia		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejora tu vida y tus cosas. 2. Promuove a los demás a que sean justos. 3. Evita a las personas que tienen más que tú. 4. Toma perspectiva. 	Miedo		<ol style="list-style-type: none"> 1. Quita lo que te amenaza. 2. Evita la amenaza. 		
	Celos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Protege lo que tienes. 2. Trabaja con el objetivo de ser más deseable para la persona con la cual quieres continuar en una relación (por ejemplo, "pelear" por la relación). 3. Deja la relación. 	Enojo		<ol style="list-style-type: none"> 1. Debes sobreponerte a los obstáculos que impiden que llegues a tu meta. 2. Detén ataques futuros, insultos o amenazas. 3. Evita a las personas que te están amenazando. 4. Empatiza; VALIDA ponte en los "zapatos del otro".
		Amor				<ol style="list-style-type: none"> 1. Estate con la persona, animal o cosa que amas. 2. Si el ser querido no está: recuerda que es mejor haber amado y perdido que nunca haber amado. 3. "Pelea" por volver a estar con él o ella (si es posible). 	Asco o rechazo

Todas las habilidades de Regulación Emocional descritas en este módulo, son habilidades que pueden ser útiles para consultantes cuando las emociones no sobrepasan los límites de intensidad emocional que el paciente puede manejar, sin entrar en crisis. Si el consultante identifica que está en crisis, es decir, si la intensidad de su emoción en una circunstancia en particular supera el punto de quiebre del uso de habilidades de regulación emocional (ver módulo 5) las habilidades que debemos sugerir son las de Tolerancia al Malestar para favorecer que la emoción baje de intensidad y recién entonces se esté en condiciones de usar: Verificar los Hechos, Acción Opuesta y/o Resolución de Problemas.

MÓDULO V

5. Habilidades de Tolerancia al Malestar

La Habilidad de Tolerancia al Malestar es definida generalmente como la **capacidad para experimentar eventos privados negativos sin permitir que interfieran en la realización de acciones orientadas a metas** (Twohig y Peterson, 2009 en Boggiano y Gagliesi, 2018).

La mayoría de los enfoques de tratamiento en salud mental se centran en cambiar los eventos y circunstancias que generan intenso malestar, pero no han prestado mucha atención a aceptar, encontrar significado y aprender a tolerar. DBT enfatiza los beneficios de aprender a soportar el dolor con habilidad, en primer lugar, porque **el sufrimiento y el malestar son parte de la vida: no se pueden evitar o eliminar por completo**.

La incapacidad de aceptar este hecho inmutable conduce en sí a un aumento del sufrimiento. Segundo, la tolerancia al malestar, al menos en el corto plazo, es parte integral de cualquier intento de cambiar; de lo contrario, los esfuerzos para escapar del mismo (por ejemplo, a través de acciones impulsivas) interferirán con los esfuerzos para establecer los cambios deseados (Linehan, 2020 b).

5.1. Objetivos del entrenamiento en Tolerancia al malestar

Como señalamos anteriormente, el dolor es parte de la vida: **si nos negamos a aceptarlo, muchas veces solo generamos más dolor y sufrimiento**. En cierta medida tolerar el malestar implica tener estrategias de aceptación y estrategias de cambio. En este módulo haremos referencia a las estrategias para sobrevivir a las crisis (cambio).

En DBT la práctica de Tolerancia al malestar persigue tres objetivos (Boggiano y Gagliesi, 2018):

- **Sobrevivir a las situaciones de crisis, sin hacer cosas que empeoren la situación.** Se entiende por crisis a una situación estresante, que dura poco tiempo y que genera mucha presión para que se la resuelva en ese mismo momento. Esa presión a veces impulsa a actuar de maneras que solo empeoran la situación, por ejemplo, teniendo conductas problemáticas (lastimarse, gritar o atacar, consumir sustancias, evitar acciones vinculadas a metas, etc.).

- **Aceptar la realidad**, reemplazar el sufrimiento y la sensación de estar estancado por dolor ordinario y la posibilidad de seguir adelante. El objetivo de las habilidades de Tolerancia al Malestar no es “sentirse bien” sino surfear la crisis, es decir atravesarla para luego poder resolver el problema o la circunstancia que genera malestar (en el caso que se pueda resolver) o trabajar para aceptarlo (en el caso de que no sea un problema a resolver).
- **Ser libre de tener que satisfacer las demandas de los otros o los propios deseos**, los impulsos y las emociones intensas. Es decir, evitar actuar de manera impulsiva y tener que lidiar con las consecuencias que eso genere.

5.2. Habilidades Específicas para sobrevivir a las Crisis: STOP, Pros y Contras, Cambiar la Fisiología, Distraerse, Calmarse y Mejorar el momento

Las estrategias de supervivencia son habilidades a **corto plazo** que se utilizan para reducir el dolor a niveles soportables, de modo que la crisis pueda manejarse y se evite la conducta destructiva. Una vez que se reduce la intensidad del dolor, recién entonces resultan útiles las habilidades a largo plazo, como regulación emocional, aceptación de la realidad y/o las habilidades de *Mindfulness*, y/o las de efectividad interpersonal.

Volvamos al ejemplo de la Ola Emocional:

Supongamos que no pudimos bajarnos a tiempo de la ola emocional y que no aplicamos ninguna de las habilidades de regulación emocional en cada momento oportuno, probablemente ya estaríamos entonces bajo los efectos o consecuencias de dicha ola emocional.

¿Quiere decir esto que ya no hay nada que pueda hacer? No, aún hay algo que puede servirnos para no empeorar el momento y sobrevivir a dichas consecuencias: tolerar el malestar. Si bien no puedo cambiar las circunstancias en las que me encuentro una vez que la ola emocional ya ha ocurrido, sí puedo cambiar cómo vincularme con esas circunstancias, utilizando la distracción con otras cosas como salir a caminar o hablar con alguien que me agrada, mejorando mi momento poniendo música y prendiendo un sahumero, cambiando la fisiología de mi cuerpo si ha quedado muy activado tras la ola o a partir de la emoción secundaria que ha dejado la ola, dándome un baño de agua fría o agarrando hielos con las manos o calmándome a través de mis cinco sentidos, tocar algo suave, comer algo dulce, oír un podcast, ver una película cómica, prender una vela con aroma. No podemos modificar las consecuencias de la ola, pero sí al menos no empeorarlas.

Para discriminar cuándo es útil utilizar las habilidades de Tolerancia al Malestar, podemos orientar a los consultantes sobre dos criterios para identificar situaciones de crisis:

Primacía de la Mente Emocional: gobierna los impulsos y acciones del momento la emoción que se experimenta.

Ausencia de Mente Racional que evalúe la información respecto de la situación, lo que otorga una sensación de estar “abrumado”.

Incapacidad para planificar desde la Mente Sabia las soluciones o alternativas para resolver las circunstancias que generan malestar.

En situaciones donde estos tres criterios se hagan presentes, es probable que los consultantes perciban la imposibilidad de usar algunas de las habilidades abordadas en los módulos anteriores (2, 3 y 4). Resulta útil trabajar con cada consultante su “punto de quiebre” de habilidades, es decir el punto en la Escala Subjetiva del Malestar (USM), donde se pierde la capacidad de focalizar en otras cosas más allá de la emoción y donde el uso de habilidades más complicadas se ve impedido. La SUM puede ser una escala del 1 al 100 (donde 1 es lo más bajo y 100 es lo más alto a lo que se puede llegar) y la intención es que el consultante marque el número donde su activación emocional y su malestar sean tan altos que no pueda usar otras habilidades que no sean las de Tolerancia al Malestar.

STOP

La habilidad *STOP* consiste en la siguiente secuencia de pasos: Stop, Toma un paso atrás, Observa y Procede con *Mindfulness*.

S

El primer paso es reconocer que las emociones están por tomar el control y **detenerse** sin mover un músculo, congelarse por un momento para no actuar lo que la emoción impulsa a hacer.

T

En segundo lugar, **tomar un paso atrás en la mente o físicamente**. Es decir, tomar un tiempo para calmarse y pensar: respirar profundamente para reducir a la mente emocional rápidamente y volver a estar en control. Evitar que las emociones decidan cómo vamos a actuar.

O

Observar qué es lo que sucede alrededor y dentro de uno mismo, de manera tal de tomar decisiones efectivas sin saltar a conclusiones o decisiones apresuradas carentes de información. Es volver al observar de Conciencia Plena, sin juzgar y efectivamente.

P

Proceder de manera **Mindfulness**. Preguntarse por los objetivos:

- “¿Qué es lo que quiero de esta situación?”
- “¿Cuáles son mis metas?”
- “¿Qué elección hará que las cosas empeoren y cuál hará que mejoren?”

En resumen, volver a la Mente Sabia para poder resolver el problema.

PROS Y CONTRAS

Todos evaluamos constantemente los pros y contras de diferentes caminos de acción cuando tomamos una decisión. Esta habilidad puede ser de utilidad para que los consultantes eviten hacer Conductas Problema. Muchas veces, tener una lista de las ventajas y desventajas de hacer una conducta impulsiva puede servir de recordatorio para que los consultantes eviten actuarlas.

Hacer pros y contras implica **anotar las consecuencias positivas y negativas de tolerar el malestar al resistir las conductas impulsivas, así como las consecuencias positivas y negativas de no tolerar el malestar al participar en conductas impulsivas**. Es importante pensar no solo en las ventajas/desventajas a corto plazo sino incentivar la búsqueda de aquellas **a mediano o largo plazo**.

	Pros	Contras
Actuar desde los impulsos de crisis	Ventajas	Desventajas
Resistir los impulsos de crisis	Ventajas	Desventajas

CAMBIAR LA FISIOLOGÍA (TIP)

Hay cuatro habilidades TIP: cambia la Temperatura de tu cara con agua fría, **ejercicio aeróbico Intenso, respiración Pausada rítmica y relajación muscular en Paralelo**. Cada habilidad tiene el efecto de cambiar rápidamente los patrones de respuesta biológica y, por lo tanto, ocasionar una reducción en la activación emocional [Linehan, 2020 b].

Las habilidades TIP, funcionan para atravesar las crisis sin empeorarlas, en tanto:

- **Cambian la química del cuerpo** para reducir la activación emocional extrema y los sentimientos de agobio.
- **Funcionan muy rápido**, en segundos o minutos, para reducir la activación emocional, lo que supone no tener que invertir gran cantidad de tiempo para modificar la intensidad del malestar.
- **Generan el mismo efecto de alivio que las conductas disfuncionales** (beber, usar drogas, comer, autolesionarse) y la reducción de emociones dolorosas, pero sin los resultados negativos a corto y largo plazo de las conductas problema.
- **Funcionan como medicamentos de acción rápida**, pero no cuestan dinero ni tienen los efectos secundarios que causan algunos medicamentos.
- **Son fáciles de usar** y no requieren mucha reflexión.
- Algunas habilidades TIP (respiración Pausada rítmica, algunas partes de la relajación muscular en paralelo) **se pueden usar en público** sin que otras personas lo sepan.

Las habilidades TIP están **diseñadas para activar el sistema nervioso fisiológico del cuerpo humano para disminuir la activación**. El sistema nervioso consta de dos partes: un “sistema nervioso simpático” y un “sistema nervioso parasimpático”. Estos dos sistemas funcionan en direcciones opuestas. El sistema simpático activa el síndrome de lucha–o– huida y aumenta la activación. El sistema parasimpático aumenta la regulación emocional, que se asocia con disminuciones en la activación emocional. Todas las habilidades TIP regulan las emociones al aumentar la actividad del sistema nervioso parasimpático y disminuir la actividad del sistema nervioso simpático (Linehan, 2020 b).

1. Cambia la Temperatura de tu cara con agua fría

La primera habilidad TIP es cambiar la Temperatura de la cara con agua fría o compresas frías, mientras se retiene la respiración (unos 30 a 60 segundos). Esto induce el reflejo de inmersión humano, que a su vez activa el sistema parasimpático y reduce la activación fisiológica y emocional muy rápidamente.

Puede hacerse: hundiendo la cara en una fuente/balde con agua helada, con hielos o compresas o geles fríos, salpicando agua fría en la cara.

2. Ejercicio Intenso

La segunda habilidad TIP es participar en ejercicio aeróbico Intenso de cualquier tipo durante al menos 20 minutos.

Se ha estudiado que el aumento de las emociones positivas se asocia con un aumento de la frecuencia cardíaca de entre el 55 % y el 70 % de la frecuencia cardíaca máxima para cada edad, pero los aumentos se mantienen durante un tiempo significativamente más largo después del ejercicio, cuando la frecuencia cardíaca alcanza el 70 % [Linehan, 2020 b].

Una característica importante de las emociones es que organizan el cuerpo para la acción. El enojo organiza el cuerpo para atacar o defender, el miedo organiza el cuerpo para correr y así sucesivamente. Cuando el cuerpo está muy activado fisiológicamente, puede ser difícil inhibir la acción emocional incluso si esta es disfuncional. El ejercicio intenso, en estas situaciones, puede volver a regular el cuerpo en un nivel de activación menor.

3. Respiración Pausada rítmica

La tercera habilidad TIP es la respiración Pausada rítmica. Esto se refiere a disminuir el ritmo de inhalación y exhalación [a un promedio de cinco a seis ciclos de respiración por minuto] y respirar profundamente desde el abdomen. La exhalación debe ser más lenta que la inhalación [por ejemplo, 4 segundos y 8 segundos].

4. Relajación muscular en Paralelo

La relajación muscular en Paralelo, la cuarta habilidad TIP, es la combinación de músculos que se relajan con la respiración. La relajación muscular en paralelo es una variación de la relajación muscular progresiva, que se usa ampliamente en muchas terapias conductuales para los trastornos de ansiedad. La estrategia es tensar los grupos musculares notando la sensación de tensión al respirar, y luego relajarlos soltando la tensión, registrando las sensaciones a medida que la tensión muscular disminuye gradualmente. El objetivo es aumentar la conciencia de la tensión y la relajación.

El énfasis en notar las sensaciones musculares es similar al procedimiento de *Mindfulness* que se centra en las sensaciones corporales [es decir, *Mindfulness* de las sensaciones]. Como una habilidad de supervivencia a la crisis, la relajación muscular en paralelo enseña a los consultantes a notar la tensión y luego a relajar los músculos, y al hacerlo pensar en la palabra “relájate” mientras se exhala.

Grande Mediano Pequeño	Tensa cada grupo muscular de 5-10 segundos y luego relájalos por 5-10 segundos
[<ol style="list-style-type: none"> 1. Manos y muñecas: cierra los puños de las manos y quiebra las muñecas hacia arriba. 2. Brasos inferiores y superiores: cierra los puños y dobla ambos brazos hacia arriba para tocar tus hombros. 3. Hombros: empuja ambos hombros hasta las orejas.
[<ol style="list-style-type: none"> 4. Frente: junta las cejas, arrugando la frente. 5. Ojos: cierra los ojos con fuerza. 6. Nariz y parte superior de las mejillas: arruga la nariz; lleva los labios superiores y las mejillas hacia los ojos.
[<ol style="list-style-type: none"> 7. Labios y cara inferior: presiona los labios juntos; lleva bordes de los labios hacia las orejas. 8. Lengua y boca: dientes juntos; lengua empujando el paladar.
[<ol style="list-style-type: none"> 9. Cuello: empuja la cabeza hacia atrás en la silla, el piso o la cama, o empuja la barbilla hacia el pecho. 10. Pecho: respira hondo y sostenlo.
[<ol style="list-style-type: none"> 11. Espalda: arquea la espalda, juntando los omóplatos. 12. Abdomen: mantén el abdomen apretado.
[<ol style="list-style-type: none"> 13. Glúteos: aprieta los glúteos. 14. Piernas y muslos: piernas rotadas hacia afuera; punta de los dedos hacia abajo. 15. Pantorrillas: piernas rotadas hacia afuera; punta de los dedos hacia abajo. 16. Tobillos: piernas rotadas hacia afuera; los dedos de los pies juntos, los talones hacia afuera, los dedos de los pies pretados hacia abajo.

Manual de entrenamiento en habilidades DBT®: para el/la terapeuta (Linehan, 2020)

DISTRAERSE

Superado cierto nivel de malestar, donde las habilidades se quiebran, es preciso utilizar estrategias de distracción. Estas no son más que una estrategia de control de estímulo: se intenta cambiar la respuesta al cambiar la atención que se le presta al estímulo evocador. Implica cambiar la atención de aquello que causa el malestar, focalizar la mente en algo más y salir de la situación por un momento.

Incluyen: distraerse con actividades; contribuir a otras personas o causas; hacer comparaciones; generar emociones opuestas; dejar de lado; distraerse de los pensamientos y distraerse con sensaciones intensas.

DISTRÁETE

Con **actividades**:

Dedícate a realizar ejercicios o *hobbies*; limpia; concurre a reuniones; visita o llama a un amigo/a; juega en la computadora o a los videojuegos; camina; trabaja; haz deportes; sal a comer, toma té o café descafeinados; sal a pescar; corta madera, cuida el jardín.

Con **comparaciones**:

Compárate con otra gente que resiste igual o menos que tú. Compárate con aquellos menos afortunados que tú. Mira telenovelas o series de TV; lee sobre catástrofes, sobre el sufrimiento ajeno.

Con **emociones** opuestas:

Lee libros, cuentos y cartas viejas; mira películas; escucha música. *Asegúrate de generar diferentes emociones con estas actividades.* Ideas: películas de terror, libros de chistes, comedias, discos graciosos, música épica.

Con otros **pensamientos**:

Cuenta hasta 10; cuenta colores en una pintura o árboles, ventanas, cualquier cosa; resuelve enigmas; mira televisión; lee.

Tira afuera:

Deja de lado la situación durante un tiempo a nivel mental. Construye una pared imaginaria entre tú y el hecho en cuestión.

O aleja la situación, bloqueándola en tu mente. Prívate de rumiar la emoción. Rehústate a pensar en los aspectos dolorosos de la situación. Archiva el dolor. Ponlo en un cajón por un momento.

Ayuda:

Colabora con alguien; realiza tareas voluntarias; da algo a otra persona; haz algo agradable por alguien; haz alguna cosa sorprendente y considerada.

Manual de entrenamiento en habilidades DBT®: para el/la consultante (Linehan, 2020)

CALMARSE

Calmarse es reconfortarse, cuidarse, estar en paz, ser amable y atento con uno mismo. DBT propone el uso de los cinco sentidos para generar la acción de “autocalmarse”: el tacto, el olfato, la vista, el gusto y la audición. El Manual de entrenamiento en habilidades DBT®: para el/la consultante (Linehan, 2020 a), propone una lista de opciones para que el consultante explore activamente en la búsqueda de sensaciones que le generen calma y cree su propia lista para “autocalmarse” en las crisis:

VISIÓN:

Compra una flor que te parezca hermosa; haz espacio en una linda habitación; enciende una vela y observa la llama. Arma un lindo lugar en la mesa, utilizando tu mejor vajilla, para una comida. Concorre a un museo a ver arte. Siéntate en la recepción de un lindo hotel. Mira la naturaleza que te rodea. Sal en medio de la noche y mira las estrellas. Camina por una zona bonita de la ciudad. Arréglate las uñas para que se vean bien, prueba vestirse con ropa diferente que te guste. Mira imágenes agradables de un libro. Mira ballet u otro espectáculo de danza. Sé consciente de cada imagen que pasa delante de ti, sin quedarte en ninguna.

AUDICIÓN:

Escucha música agradable o relajante, o música excitante y energizante. Presta atención a los sonidos de la naturaleza (olas, aves, lluvia, hojas). Canta tus canciones favoritas. Tararea una melodía que te relaje. Aprende a tocar un instrumento. Sé consciente de los sonidos que vas encontrando, déjalos entrar por un oído y salir por el otro.

OLFATO:

Usa tu perfume o loción favorita, o pruébatelos en un negocio; rocia fragancia en el aire; enciende una vela perfumada. Pon aceite de limón en tus muebles. Pon mezcla de perfumes en un bol en tu habitación. Hierve canela; hornea galletitas, tortas o pan. Huele las rosas. Camina por un área arbolada y respira conscientemente los aromas frescos de la naturaleza.

GUSTO:

Come una buena comida; bebe una bebida relajante favorita como té de hierbas o chocolate caliente (no alcohol); disfruta un postre. Pon crema batida en el café (descafeinado). Prueba distintos sabores en una heladería. Come un caramelo de menta. Masca tu chicle preferido. Compra un poco de esa comida especial en la que no gastas dinero normalmente, como jugo de naranja exprimido. Saborea la comida que ingieras; come conscientemente.

TACTO:

Toma un baño de espuma; pon sábanas limpias en la cama. Acaricia a tu mascota. Recibe masajes; remoja tus pies. Esparce una emulsión por todo tu cuerpo. Ponte una compresa fría en la frente. Siéntate en una silla muy cómoda en tu casa, o busca una en la recepción de un hotel de lujo. Ponte una blusa, un vestido o un pañuelo de seda. Pruébate guantes con piel o abrigos de piel en un negocio. Cepíllate el cabello durante un buen rato. Abraza a alguien. Experimenta lo que estés tocando; nota que el contacto es relajante.

MEJORAR EL MOMENTO

Mejorar el momento es reemplazar los eventos negativos inmediatos con otros más positivos haciendo que el momento sea más agradable y fácil de tolerar. Algunas estrategias implican cambiar las valoraciones de uno mismo (darse aliento) o de la situación (adjudicándole significado a la situación o imaginando cambios en la situación). Algunos implican cambios en las respuestas corporales a los eventos (acciones relajantes). El rezo y la concentración en una cosa a la vez tienen que ver con la aceptación y el dejar ir.

Mejorar el momento es particularmente útil cuando uno se siente abrumado en una situación estresante que puede alargarse en el tiempo, o cuando las actividades de distraerse y calmarse con los cinco sentidos no funcionan.

Con **UNA COSA A LA VEZ:**

Encuentra o inventa algún propósito, significado o valor en el dolor. Recuerda, escucha o lee sobre valores espirituales. Enfócate en los aspectos positivos que puedas encontrar en una situación dolorosa. Repítelos cuantas veces sea necesario en tu mente. Haz virtud de la necesidad.

Con **SIGNIFICADO:**

Encuentra o inventa algún propósito, significado o valor en el dolor. Recuerda, escucha o lee sobre valores espirituales. Enfócate en los aspectos positivos que puedas encontrar en una situación dolorosa. Repítelos cuantas veces sea necesario en tu mente. Haz virtud de la necesidad.

Con **ALIENTO**

Date ánimo. Repítete una y otra vez: "puedo superarlo", "no durará para siempre", "saldré de ésta", "estoy haciendo lo mejor que puedo".

Con **RELAJACIÓN:**

Tensa y relaja cada grupo muscular, comienza con las manos y brazos, sube hasta la cabeza y luego baja; escucha una grabación de relajación; haz ejercicios energéticos; toma un baño caliente; bebe leche tibia; masajéate el cuello y el cuero cabelludo, las pantorrillas y los pies. Sumérgete en una bañera llena con agua muy fría o muy caliente, y quédate allí hasta que esté a temperatura ambiente. Respira profundo; sonríe a medias; cambia la expresión facial.

Con **LUGAR SEGURO:**

Imagina escenas muy relajantes. Construye una habitación secreta dentro de ti, mira como está decorada. Entra a esa habitación cuando te sientas muy amenazado/a. Cierra la puerta a cualquier cosa que te pueda lastimar. Imagina que todo está bien, que toleras todo. Crea un mundo de fantasía que sea relajante y bonito y que le permita a tu mente ir hacia él. Imagina que las emociones dolorosas salen de ti como el agua por un drenaje.

Haz un **ALTO:**

Busca el momento para tomarte vacaciones. Métete en la cama y cúbrete la cabeza durante 20 minutos. Alquila una habitación en un hotel de playa, de montaña o en una estancia durante un día o dos; deja las toallas en el suelo después de usarlas. Pídele a tu compañero/a de cuarto que te lleve un café a la cama o que te prepare la cena (ofréctete para hacer lo mismo en otro momento). Cómprate una revista del corazón, léela durante toda la tarde metido/a en la cama, mientras comes chocolates. Prepárate una merienda que te guste mucho, siéntate en una silla cómoda, y saboréala durante un buen rato. Llévate una lona al parque y quédate un tiempo allí. Descuelga el teléfono durante todo el día o conecta el contestador automático para no tener que responder. Date un respiro de una hora tras haber realizado un trabajo duro.

Con **SABIDURÍA:**

Abre tu corazón a un ser supremo, a una sabiduría superior, a dios, a tu propia mente sabia. Pide fuerzas para tolerar el dolor en este momento. Deja las cosas en manos de dios o de un ser superior. Valida tus emociones.

Manual de entrenamiento en habilidades DBT®: para el/la consultante (Linehan, 2020)

¿Cómo evaluar si las habilidades de supervivencia a la crisis están funcionando?

1. Cuando pasa el tiempo y no ha ocurrido ninguna conducta que empeore las cosas, las habilidades están funcionando, aunque no se experimente una sensación de mejoría emocional.
2. Las habilidades están funcionando cuando aumenta la autopercepción de ser más capaz de tolerar el problema mientras se usan otras habilidades. Es decir, cuando la intensidad del malestar en la Escala (USM) ha disminuido o comienza a hacerlo.
3. Las habilidades de supervivencia a la crisis pueden ayudar al consultante a sentirse mejor (esto es regulación emocional) aun cuando no sea su principal objetivo. Si esto no ocurre, debemos incentivar el uso de habilidades de supervivencia a la crisis para que el malestar no aumente.

Referencias bibliográficas

- **Boggiano, J. P. y Gagliesi, P. (2018).** *Terapia dialéctico conductual: introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional.* -1ª ed.- La plata: EDULP.
- **De la Vega-Rodríguez, I. y Sánchez-Quintero, S. (2013).** Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite [Dialectical behavioral therapy in borderline personality disorder]. *Acción Psicológica*, 10(1), 45-56. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7032>
- **Goldstein, T. R., Axelson, D. A., Birmaher, B., y Brent, D. A. (2007).** Dialectical behavior therapy for adolescents with bipolar disorder: a 1-year open trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(7), 820-830.
- **Hill, D. M., Craighead, L. W. y Safer, D. L. (2011).** Appetite-focused dialectical behavior therapy for the treatment of binge eating with purging: a preliminary trial. *The International Journal of Eating Disorders*, 44(3), 249-261.
- **Hirvikoski, T., Waaler, E., Alfredsson, J., Pihlgren, C., Holmström, A., Johnson, A.,... y Nordström, A.-L. (2011).** Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 175-185.
- **Lynch, T. R., Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Thorp, S. R., Bronner, L. y Beyer, J. (2007).** Treatment of older adults with co-morbid personality disorder and depression: a dialectical behavior therapy approach. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(2), 131-143.
- **Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D. y Heard, H. L. (1991).** Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060-1064.
- **Linehan, M. (2020).** *Manual de entrenamiento en habilidades DBT: para el/la terapeuta.* -1ª ed.- La plata: EDULP.
- **Linehan, M. (2020).** *Manual de entrenamiento en habilidades DBT® : para el/la consultante* - 1a ed - La Plata : EDULP.
- **Maero, F. (2022).** *Croquis: Una guía clínica de Terapia de Aceptación y Compromiso.* 1ª ed – Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial Dunken.
- **Safer, D. L., Telch, C. F. y Agras, W. S. (2001).** Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632-634.
- **Telch, C. F., Agras, W. S. y Linehan, M. M. (2001).** Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1061-1065.

