

Terapia Dialéctica Conductual (DBT en inglés) es un programa de psicoterapia basada en pruebas diseñadas para el tratamiento de adolescentes y adultos jóvenes de (edades 12-18 años) que presentan dificultad para regular sus emociones y sus comportamientos. Desarrollada por la Dr. Marsha Linehan, DBT fue creado originalmente para el tratamiento de mujeres adultas que tenían conductas suicidas recurrentes, comportamientos de automutilación, o exhibiendo síntomas del Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad (Borderline Personality Disorder en inglés). Desde entonces ha sido adaptada para adolescentes y familias. A través de un ambiente terapéutico de apoyo y validación, habilidades se desarrollan para mejorar el control de los impulsos, la regulación emocional, eficacia interpersonal, y el funcionamiento general, en sustitución de formas dañosas de pensar y comportamientos perjudiciales con formas más sano.

Las Metas de DBT:

- Para disminuir las conductas que interfieren con el tratamiento (falta de cumplimiento, pasividad).
- Para disminuir las conductas suicidas, comportamientos de automutilación, y otros comportamientos problemáticos (atracones / purga, faltar la escolar, abuso de sustancias, etc.)
- Para aumentar la capacidad de regular las emociones y el comportamiento.
- Para enseñar la capacidad de "pensar en el medio " y para ver los dos lados de un problema.
- ¡Crear una vida digna de vivir!

La etapa de 23 semanas iniciales de la terapia DBT consisten en:

Terapia Individual Semanal: Los clientes trabajan con un miembro del equipo de DBT. Las sesiones individuales están diseñadas para validar las experiencias de los clientes, fomentando al mismo tiempo los cambios que puedan mejorar sus vidas. El proceso de la terapia DBT es estructurado y colaborativo para identificar el comportamiento orientado para el cambio, generando estrategias de solución, aplicando las habilidades aprendidas en el grupo, y mejorando las habilidades para tomar decisiones. Las sesiones familiares se incluyen cuando es necesario.

Semanal Grupo para Familias Aprender

Habilidades de DBT: El grupo de DBT para familias es un programa de 20 semanas bien estructurado para enseñar habilidades a los adolescentes y sus cuidadores, una vez por semana durante dos horas. Está diseñado para enseñar las habilidades DBT de conciencia plena, la regulación de emociones, la eficacia interpersonal, la tolerancia de angustia, y caminando al camino medio. Esta formateado como una clase de escuela con folletos y ejercicios que se llevan a la casa, y actividades experienciales, pero no hay ninguna expectativa de que los miembros del grupo comparten información que sea incómoda. Los estudios han demostrado que la participación del padre en el tratamiento hace que el tratamiento sea más eficaz porque los cuidadores aprenden a servir como entrenadores para sus hijos y benefician de aprender las mismas habilidades.

Entrenamiento Telefónico: Los clientes y sus cuidadores pueden obtener breve entrenamiento entre sesiones para ayudarles a generalizar sus habilidades fuera de la terapia.

Habilidades de DBT:

La Plena Conciencia: La capacidad de observar y experimentar el momento presente y sin juicio. Los individuos aprenden a cuenta de sus emociones y experimentar ellos sin actuar siempre sobre ellos mismos.

La Regulación de Emociones: Ayuda a los adolescentes y sus cuidadores a aprender técnicas conductuales y cognitivas para la reducción de la vulnerabilidad, y mejorar su capacidad para enfrentar sus emociones.

La Eficacia Interpersonal: Habilidades de asertividad y de comunicación se acentúan con el objetivo de ayudar a las personas a alcanzar sus metas, mantener relaciones saludables, y mantener su respeto propio, incluso después de los conflictos.

La Tolerancia de Angustia: Ayudar a los adolescentes y sus familiares a aprender maneras de pasar momentos difíciles sin hacer decisiones impulsivas que se puedan lamentar.

Caminando al camino medio: Aprender a vivir una vida más equilibrada y evitar los extremos emocionales y conductuales que con frecuencia conducen al estrés.

Servicios adicionales para clientes de DBT:

Grupo de Graduados: Para los adolescentes que completaron con éxito el ciclo de 20 semanas iniciales y desean un apoyo para mantener y fortalecer sus logros del tratamiento.

**¿Es la Terapia Dialéctica
Conductual adecuada para usted?**

¿Con frecuencia tienes pensamientos que usted estaría mejor muerto?

¿Alguna vez has hecho un intento de suicidio?

¿Te involucras en comportamientos impulsivos frecuentes o autodestructivos (cortar, abuso de sustancias, los atracones y purgas, faltar la escuela)?

¿Tiene cambios frecuentes e intensas en el estado de ánimo?

¿Tienes problemas frecuentes del manejo de la ira?

¿Tienes conflictos frecuentes e intensos con tus compañeros y / o miembros de la familia?

¿Alguna vez has pensado o temes que otros deliberadamente fueran a hacerte daño?

¿Has tenido sentimientos intensos vacíos?

¿Estas confundido de quien eres o hacia dónde te diriges?

Si respondió Si a una o más de estas preguntas, nuestro programa de tratamiento puede ser de ayuda.

**Para mas información,
Por favor de contactar
Giselle Colorado, Psy.D.
En el No. 908-994-7161**

***Terapia Dialéctica
Conductual (DBT) Para
Adolescentes y
sus Familias***

**Trinitas Regional Medical Center
Child and Adolescent Outpatient Unit
New Point Campus
655 East Jersey Street
Elizabeth, NJ 07206**