



## **Curso en Habilidades DBT para Escuelas: Herramientas de Efectividad Emocional para Adolescentes en ámbitos no Clínicos**

**Coordinadores:** Lic. Carolina Príncipi - Lic. Érica Yamamoto

### **1. Fundamentos:**

Desde la Terapia Dialéctico Conductual, se consideran “habilidades” a aquellas capacidades que permiten a una persona entender y manejar sus emociones, así como también mantener y mejorar sus relaciones interpersonales y gestionar sus propias conductas, de modo tal de poder acercarse a sus objetivos a mediano y largo plazo, sin ver obstaculizado el camino hacia sus metas por la aparición de episodios de intensidad emocional.

Especialmente en la actualidad, acompañar a las adolescencias en su desarrollo puede volverse particularmente desafiante para los adultos que desempeñen funciones que los ubiquen como figuras de referencia o autoridad para esta población. La evidencia desde el campo de Salud Mental muestra que el trabajo sobre las Habilidades de DBT es un recurso fundamental en la clínica psicoterapéutica actual para adolescentes con dificultades en la regulación de sus emociones, pero también resulta una herramienta esencial para la prevención tanto de problemas individuales derivados de dicha dificultad, como de conflictos interpersonales que suelen aparecer en grupos de jóvenes.

Partiendo del marco teórico de la Terapia Dialéctico Comportamental, y especialmente desde su adaptación a adolescentes y sus familiares, se ha desarrollado este conjunto de habilidades para la resolución de problemas emocionales y la efectividad interpersonal, cuya aplicación no es clínica, es decir que no necesita formar parte de un tratamiento psicoterapéutico, y que puede brindarse en contextos educativos, recreativos o convivenciales donde concurren o se alojan adolescentes con o sin diagnósticos de salud mental. Los contenidos de estas habilidades resultan un recurso valioso tanto para el autocuidado emocional de adultos que trabajan con grupos de

jóvenes, como así también para lograr una mayor eficacia en el rol de educador, recreador, operador, acompañante o cualquier otro desde donde el adulto se constituya en referente para grupos de adolescentes, al tiempo que les permitirá convertirse en agentes multiplicadores que puedan entrenar a dichos jóvenes en estas habilidades, contribuyendo así a favorecer un desarrollo psicológico, social y emocional más saludable de los mismos.

## **2. Objetivos:**

Se espera que al finalizar el curso los participantes logren:

- Conocer los principales aportes de la Terapia Dialéctico Comportamental en su adaptación a contextos escolares y/o ámbitos de trabajo con adolescentes y jóvenes y el uso de habilidades de efectividad emocional.
- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para coordinar grupos de adolescentes y jóvenes para el entrenamiento y adquisición de habilidades.
- Experimentar de manera personal los beneficios del uso de las Habilidades.

## **3. Programa didáctico:**

### **Modalidad**

La metodología de cada clase constará de una exposición de las habilidades, su aplicación y su práctica experiencial. Luego de cada clase los alumnos tendrán una práctica asignada para afianzar la adquisición de la habilidad, recibiendo el feedback necesario para fortalecer el proceso de aprendizaje

### **Evaluación**

Se realizará un trabajo práctico grupal.

## **4. Programa sintético:**

I. Introducción al modelo de DBT: Terapia Dialéctico Comportamental y su adaptación en el trabajo con adolescentes y jóvenes.

**II. Fichas de Orientación**

**III. Principios de la dialéctica**

**IV. Habilidades de Mindfulness**

**V. Habilidades de Tolerancia al Malestar**

**VI. Habilidades para la Regulación de las Emociones**

**VII. Habilidades de efectividad interpersonal.**

**VIII. Evaluación.**

## **5. Programa Analítico:**

**I. Introducción al modelo de DBT: Terapia Dialéctico Comportamental y su adaptación en el trabajo con adolescentes y jóvenes.**

- Base teórica del modelo DBT. Adaptaciones en el ámbito clínico.
- Desarrollo del modelo de trabajo en el ámbito escolar o contextos no clínicos para adolescentes y jóvenes.

**II. Fichas de orientación. introducción para el trabajo de grupos de adolescentes, consideraciones, reglas, introducción a los módulos y formato de las clases.**

**III. Principios de la dialéctica**

- Desarrollo de conceptos de dialéctica, camino del medio, cómo favorecer un pensamiento dialéctico.

**IV. Habilidades de Mindfulness**

- Desarrollo de los conceptos de mente emocional, mente racional y mente sabia.
- Exposición y práctica de las habilidades 'QUE' (hacemos en Mindfulness): observar,

describir y participar.

- Exposición y práctica de las habilidades 'CÓMO' (hacemos Mindfulness): no juzgar, hacer una cosa a la vez y actuar de manera efectiva.

#### **V. Habilidades de Tolerancia al Malestar**

- Habilidades de supervivencia a las crisis.
- Habilidades de aceptación de la realidad.

#### **VI. Habilidades para la Regulación de las Emociones**

- El modelo para describir emociones.
- Habilidades para verificar los hechos y acciones opuestas.
- Habilidades de resolución de problemas
- Habilidades para reducir la vulnerabilidad emocional
- Habilidades de conciencia plena de las emociones

#### **VII. Habilidades de efectividad interpersonal.**

- Cómo construir efectividad interpersonal. Asertividad
- Jerarquizar metas en la efectividad interpersonal
- Habilidades para decir que no y para hacer pedidos efectivos.
- Habilidades para el cuidado y mantenimiento de las relaciones interpersonales
- Habilidades para el cuidado del autorrespeto.

### **6. Dirigido a:**

Profesionales de la Psicología, de la Medicina, de la Educación, las Ciencias Sociales y de otros campos que estén interesados en el trabajo con Habilidades.

### **7. Bibliografía:**

Boggiano, J. P., & Gagliesi, P. (2018). *Terapia dialéctico conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Tres Olas.

Mazza, J., Dexter-Mazza, E, Miller, A., Rathus, J & Murphy, H. (2021) *DBT ESCUELAS, Entrenamiento de habilidades en resolución de problemas emocionales para adolescentes*. Tres Olas Ediciones.

Pechon, C., Rodriguez Rey, G., Stoewsand, C. R., Gagliesi, P., & Quintero, P. J. (2020) *Sumar al Amor. Manual de habilidades para familiares y allegada/os de personas con desregulación emocional*. Editorial Tres Olas

Pryor, K. (2006). *No lo mates... enséñale. El arte de enseñar y adiestrar. Modelado, reforzamiento positivo y técnicas de modificación de la conducta*. Kns Ediciones.

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2022). *Manual de habilidades DBT para adolescentes*. Editorial Tres Olas.

