

Grupo de Habilidades Basadas en DBT en usuarios con TLP

Sanz Monge, Ana^a; Rodríguez Jiménez, Silvia^a; Gausachs Cucala, Eva^b

^a Enfermera Especialista en Salud Mental. Hospital de Día de Adultos de CPB. Barcelona.
^b Enfermera Especialista en Salud Mental. Coordinadora de Enfermería de CPB. Barcelona.

INTRODUCCIÓN

La **Terapia Dialéctica Conductual** (DBT) creada por **Marsha Linehan** ha demostrado eficacia en el tratamiento del Trastorno Límite de Personalidad (TLP), convirtiéndose en uno de los tratamientos de referencia. Se trata de un tratamiento complejo, compuesto de múltiples estrategias, altamente estructurado, basado en la psicología **cognitivo conductual** y el **mindfulness** y la **aceptación**, típicos de la tradición budista.

La **Desregulación emocional**, definida por M. Linehan como *“la incapacidad, incluso cuando se intenta seriamente, para cambiar o regular las claves, las acciones, las respuestas verbales y no verbales emocionales cuando esto es necesario”*, es para la DBT el corazón del TLP, pudiendo explicar cada uno de los criterios del DSM que se utilizan para diagnóstico a partir de esta idea central. El objetivo principal del Entrenamiento en Habilidades de la DBT es aumentar las capacidades de los asistentes.

OBJETIVOS

Principal

Describir el grupo psicoeducativo “Habilidades basadas en TDC” llevado a cabo por enfermería en usuarios con diagnóstico de TLP ingresados en el HD de Adultos.

Conocer las emociones y aprender a etiquetarlas. Entender las emociones que se identifican.

Adquirir habilidades para sobrevivir a las crisis y de aceptación de la realidad.

Aumentar las habilidades para tolerar y aceptar el malestar.

Aumentar la autovalidación

Modificar la experiencia emocional para reducir la vulnerabilidad emocional.

Secundarios

DESARROLLO

Grupo psicoeducativo guiado por enfermería para usuarios ingresados en el programa TLP del Hospital de Día de Adultos de CPB basado en el Entrenamiento en Habilidades de la DBT. Grupo abierto, dinámico y participativo. Frecuencia semanal de 1h. Contenido basado en los módulos de Regulación Emocional y Manejo del Malestar de la DBT.

Material: [módulos de la DBT](#) y [registros en soporte papel](#).

Regulación emocional

Este módulo está diseñado para aprender a identificar, sentir y expresar las emociones propias. A su vez, calibrar la intensidad de sus emociones y reconocer en qué situaciones se disparan con más facilidad y buscar estrategias para regularlas con el objetivo de poder reducir el sufrimiento emocional.

Tolerancia al malestar

El foco principal de este módulo es aprender a aceptar la realidad tal y como es, sin intentar cambiarla o negarla. Sentir dolor y angustia forma parte de la vida y resulta imposible de evitar. Las habilidades van orientadas a sobrevivir a las crisis y poder aceptar y tolerar el malestar.

Al inicio del grupo se recogen los **registros semanales** (**registro diario de Conductas Problema**, **Intensidad emocional** y **autocuidado de la Vulnerabilidad Emocional**) y se proporcionan nuevos. Se trabajan las posibles dificultades que hayan podido surgir en la realización del mismo. Se realiza una práctica guiada de mindfulness y se revisa la tarea asignada de la semana. Se explica el material a trabajar del módulo correspondiente y se asigna una nueva tarea para la siguiente semana.

Se resuelven dudas. Durante el tratamiento se realiza una repetición de cada módulo con la finalidad de afianzar conocimientos y promover la generalización de las habilidades.

METODOLOGÍA

Descripción del grupo psicoeducativo basado en el Entrenamiento de Habilidades de la DBT guiado por enfermería para usuarios ingresados en el programa TLP del Hospital de Día de Adultos de CPB (Barcelona).

CONCLUSIONES

Los estudios han mostrado que la DBT es eficaz reduciendo las **ideas de suicidio** y otras sintomatologías asociadas, las **conductas parasuicidas**, los **ingresos hospitalarios**, la **ira** y **mejorando el funcionamiento global**.

El grupo presentado ha tenido buen recibimiento por los usuarios durante este primer año, calificando la actividad como de **gran utilidad en la adquisición de habilidades para el manejo del malestar y la regulación emocional**. Sería de gran interés poder realizar estudios en un futuro para analizar la eficacia del mismo.



BIBLIOGRAFÍA

1. Boggiano JP, Gagliesi P. Terapia Dialéctica Conductual. Introducción al Tratamiento de Consultantes con Desregulación Emocional. 2a ed. Buenos Aires: La Plata: EDULP; 2020.
2. Linehan M, Gagliesi P. Manual de entrenamiento en habilidades DBT: para el/la terapeuta. 1ª ed. Buenos Aires: La Plata: EDULP; 2020.
3. Linehan M, Gagliesi P. Manual de entrenamiento en habilidades DBT: para el/la consultante. 1a ed. Buenos Aires: La Plata: EDULP; 2020.