

El programa de servicios y entrenamiento de terapia de conductual dialéctica (DBT) de la universidad Cal Luterana fue creado por el Dr. Jamie Bedics en colaboración con la creadora de DBT, la Dra. Marsha Linehan, de la Universidad de Washington. Los clientes que necesitan servicios de DBT son vistos por estudiantes de doctorado en psicología clínica en CLU que son supervisados por el Dr. Bedics. Los estudiantes de doctorado de CLU siguen un plan de estudios que refleja fielmente el programa de DBT en la Universidad de Washington, recibiendo entrenamiento en:

- Métodos de comportamiento y evaluación
- La terapia de comportamiento dialéctica
- Suicidio y manejo de crisis
- Atención plena
- Temas avanzados en DBT

Todos los aprendices reciben supervisión individual semanal en adición a la asistencia a reuniones semanales del equipo de consulta donde se discuten casos individuales para asegurar la más alta calidad de la intervención terapéutica.

## Referencias

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Linehan, M. (2015). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.

\*Contenido del folleto es propiedad de Dra. Marsha Linehan y copiada con permiso

## Recursos del Cliente

### Línea Nacional de Suicidio

1 (800) 273-8255

### Asociación Americana de Suicidología

suicidology.org

### Asociación de Terapias Conductuales y Cognitivas

abct.org

### Recursos de DBT

behavioraltech.org/resources

### Junta Americana de Psicología Profesional

abpp.org

### Westlake Village

31416 Agoura Rd. #115  
Westlake Village, CA 91361

(805) 493-3390

### Oxnard

220 Outlet Center Dr. #470  
Oxnard, CA 93030

(805) 493-3059

[dbtinfo@CalLutheran.edu](mailto:dbtinfo@CalLutheran.edu)

California Lutheran University

COMMUNITY COUNSELING SERVICES

California Lutheran University

# Community Counseling Services

## Servicios de Consejería Comunitaria

Programa de Servicios y Entrenamiento de Terapia Conductual Dialéctica



Servicios de Consejería de calidad y bajo costo proporcionados en uno de los centros de consejería universitarios más grandes de California.

## ¿Qué es la Terapia de Comportamiento Dialéctico (DBT)?

DBT fue creado en la Universidad de Washington por Marsha Linehan, Ph.D. Este tipo de terapia fue creado originalmente para tratar el caos interpersonal, los cambios emocionales intensos, la impulsividad, la confusión sobre el yo (identidad) y el comportamiento suicida.

DBT se basa en una teoría bio-social que indica que los problemas se desarrollan a partir de la interacción de factores biológicos (composición fisiológica) y factores ambientales (historia de aprendizaje), que en conjunto crean dificultades para manejar las emociones.

Por lo tanto, DBT es apropiado para una variedad de problemas que se relacionan con la dificultad de emociones, incluidos los problemas relacionados con:

- Depresión
- Ansiedad
- El consumo de sustancias
- Desordenes alimenticios
- Enojo

Se ha llevado a cabo una gran cantidad de investigaciones sobre la efectividad de DBT y, en general, DBT parece efectiva o más efectiva que otras psicoterapias para los problemas mencionados anteriormente.

Para alcanzar el objetivo final de DBT, crear una vida que valga la pena, la terapia equilibra la empatía y la cálida aceptación (validación) con atención en el cambio del comportamiento problemático (resolución de problemas).

Llame a la clínica más cercana a usted para programar una consulta telefónica inicial. Informe al individuo que usted está interesado(a) en trabajar con el equipo de DBT. Community Counseling Services brinda más de 12,000 citas de terapia de bajo costo anualmente a más de 1000 personas o familias. Los clientes experimentan un espacio terapéutico seguro y acogedor en nuestra clínica.

## Elementos del tratamiento

### Dialéctica

La dialéctica se basa en la idea de que los opuestos pueden coexistir y sintetizarse. Esto significa pensando varios puntos de vista en cualquier situación y trabajar constantemente en equilibrar un esfuerzo para cambiar las cosas junto con aceptando las cosas como son.

### Terapia de Comportamiento

La terapia de comportamiento se basa en el estudio de cómo se aprenden las cosas. Se centra en ayudar a las personas a cambiar formas ineficaces de enfrentar y hacer las cosas. Se enfoca en objetivos específicos que pueden alcanzarse de manera realista. En su mayor parte, es una terapia de "hacer" en lugar de una terapia de conversación.

## Asunción de DBT

### Clientes de DBT

- Las personas en DBT están haciendo lo mejor que pueden
- Las personas en DBT quieren mejorar
- Las personas en DBT necesitan mejorar, trabajar más y estar motivadas para cambiar
- Las vidas de individuos suicidas son insoportables ya que están siendo vividos actualmente
- Las personas en DBT deben aprender nuevos comportamientos en todas las áreas de sus vidas
- Personas no pueden fallar en DBT

### Terapeutas de DBT

- Haga todos los esfuerzos razonables para llevar a cabo una terapia competente y efectiva
- Obedece las pautas éticas y profesionales
- Respetar la integridad y los derechos del cliente
- Mantener la confidencialidad y obtener consultas cuando sea necesario

## Cómo nuestro equipo puede ayudar

DBT puede ser entregado en una variedad de modalidades que se enumeran a continuación. Usted y su terapeuta, junto con el equipo de DBT, determinarán qué modalidad o combinación de modalidades es correcta para usted.

### Psicoterapia individual semanal:

- Se identifican las áreas de cambio deseado
- Se desarrolla una comprensión de lo que contribuye a los problemas y interfiere con el cambio
- Se aprenden estándares nuevos y más efectivos
- Las sesiones individuales son de aproximadamente 45 minutos y se reúnen una vez por semana

### Clases de entrenamiento de habilidades:

- Se aprenden habilidades específicas que son importantes para manejar la angustia emocional
- Las clases de habilidades duran dos horas y se reúnen semanalmente durante 6 meses con la opción de renovar por un año

### Reunión de consulta para terapeutas:

- El equipo de terapia se reúne regularmente para ayudarse mutuamente a proporcionar un tratamiento efectivo y compasivo

### Según sea necesario entre sesiones de coaching con terapeuta:

- Esto proporciona una oportunidad para el coaching "de la vida real" para usar las habilidades aprendidas

### Evaluación y medición de la efectividad:

- La evaluación continua del progreso del cliente es esencial para medir cómo funciona el programa. Todos los clientes deben completar medidas de autoinforme semanales y trimestrales