

## Terapia Dialéctica Conductual (TDC): Tolerancia al Dolor Emocional

### Dialectical Behaviour Therapy (DBT): Tolerance to Emotional Pain

*Leonor Guasco-Pérez<sup>a</sup>*

---

#### Abstract:

Dialectic Behaviour Therapy focus on emotional maladjustment; specifically, the adaptative management of anxiety and anguish. TDC is used in instances both individual and collective, aiming at social and emotional skills and problem resolution, prodding a change of attitude from the patient towards the problematics of their daily life.

#### Keywords:

*Dialectical Behaviour Therapy, third generations therapies, social skills, frustration tolerance, tolerance to anguish, Marsha M. Lineham, borderline personality disorder, cognitive behavioural, ACCEPTS*

---

#### Resumen:

La Terapia Dialéctica Conductual se enfoca al tratamiento de desajustes emocionales; específicamente, al manejo adaptativo de la angustia y la ansiedad. La TDC se aplica en instancias tanto individual como grupal, orientándose en el desarrollo de habilidades socioemocionales y resolución de problemas que fomentan un cambio en la actitud del paciente hacia las problemáticas de su vida cotidiana.

#### Palabras Clave:

*Terapia Dialéctica Conductual, terapias de tercera generación, Habilidades sociales, tolerancia a la frustración, tolerancia a la angustia, Marsha M. Lineham, trastorno límite de la personalidad, trastorno borderline de la personalidad, trastorno limítrofe de la personalidad, cognitivo conductual, ACCEPTS.*

---

### Introducción

Las terapias de tercera generación son aquellas propuestas terapéuticas que buscan realizar una intervención holística e integral, considerando en alto grado la importancia que el contexto posee en el desarrollo y mantenimiento de los desórdenes de la conducta y trastornos psicológicos. La Terapia Dialéctica Conductual (TDC o Dialectical Behaviour Therapy "DBT"), pertenece a dicha generación y surge a partir de la propuesta de la psicóloga Marsha M. Lineham de la Universidad de Washington en

1993, para el tratamiento de pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad.

Originalmente se dirige a pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad y se enfoca en el entrenamiento de Habilidades Sociales, particularmente en las áreas de Regulación Emocional y Pruebas de Realidad, en las cuales dichos pacientes suelen presentar déficits significativos. Así mismo, busca disminuir conductas que atentan contra la vida y/o bienestar del paciente,

---

<sup>a</sup> Leonor Guasco Pérez, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Email: [leonor\\_guasco10310@uaeh.edu.mx](mailto:leonor_guasco10310@uaeh.edu.mx)

su adherencia al tratamiento y mejorar la autoestima del individuo.

La TDC halla sus fundamentos en:

- Terapia Cognitivo Conductual.
  - El paciente registra sus problemas conductuales en tarjetas.
    - Identificar cuando se están presentando recompensas por comportamientos desadaptativos o castigados por conductas adaptativas.
  - Entrenamiento de Habilidades y Roll-Playing.
    - Exposición a sentimientos, emociones o situaciones que tienden a ser evitadas y modificar los pensamientos desadaptativos.
  - Cumplimiento de tareas.
  - Uso de Roll-Playing.
- Validación y Aceptación.
  - Previene que el paciente perciba la necesidad de cambio como un ataque o algo que lo invalide.
  - Cuando se le da la misma importancia a la validación y al cambio, el paciente presenta mejores índices de colaboración y adhesión al tratamiento.
  - La Validación no implica el acuerdo del terapeuta.
    - Se puede señalar la coherencia o sentido de la conducta para la situación cuando se carecen de herramientas adecuadas para solucionarla satisfactoriamente.
    - Existen distintos niveles de validación; el más básico implica prestar atención al otro y mostrarle respeto.
  - Ayuda reconocer aquello que podemos cambiar de nosotros y las que debemos aceptar.
  - Buscan desarrollar una mejor autocomprensión.

➤ Dialéctica.

- La Dialéctica parte de los siguientes supuestos:
  - Todas las cosas están conectadas entre sí.
  - El cambio es constante e inevitable.
  - Los opuestos pueden ser integrados para formar una aproximación más cercana a la verdad (que siempre es incompleta).
- Permite que el paciente desarrolle y fortalezca su pensamiento crítico y capacidades argumentativas, buscando mejorar el movimiento, la velocidad y la fluidez.

➤ Budismo y Filosofía Zen.

- Postula que el dolor es un aspecto intrínseco de la vida, por lo cual es necesario desarrollar habilidades para el manejo adecuado del dolor y sufrimiento.
- Sostiene que el individuo tiende a buscar experiencias efímeras, pero intensas que le den sentido (o al menos la ilusión de éste) a su existencia, al tiempo que se aleja y se escuda de la posibilidad de sufrimiento. Irónicamente, esta actitud evasiva ante la vida nos impide desarrollar las habilidades indispensables para enfrentar el dolor cuando inevitablemente nos alcanza.

### **Principios de la Terapia Dialéctica Conductual**

- Los pacientes están haciendo lo mejor que pueden.
- Los pacientes quieren mejorar.
- Los pacientes necesitan mejorar, probar, intentar más y estar más motivados al cambio.
- Los pacientes podrían no ser la causa de todos sus problemas pero los tienen que resolverlos ellos mismos de todos modos.

- La vida con Trastorno Límite es insoportable en la forma que es vivida.
- Los pacientes deben aprender nuevas conductas en todos los contextos relevantes.
- Los pacientes no fracasan, la terapia sí.
- Los terapeutas necesitan sostén, asistencia y colaboración.

### Aplicación

Como ya se mencionó, la Terapia Dialéctica Conductual surge como una herramienta para el tratamiento del Trastorno de la Personalidad Límite. Sin embargo, ha probado ser una herramienta útil en el tratamiento de individuos con déficit en las áreas emocionales, conductuales y sociales.

La Terapia Dialéctica Conductual se aplica en dos instancias:

#### ❖ Individual

- Discusión de Temas surgidos
  - Comportamientos Autodestructivos
  - Comportamientos Que afectan la Calidad de Vida
- Apoyo Telefónico
- Uso de Tarjetas Diarias
- Mejorar Habilidades

#### ❖ Grupal

- Dos terapeutas
- 2:30 hrs.
  - Dos módulos de una hora, media de descanso

La instancia grupal está constituida por cuatro módulos:

#### • **Conciencia Plena o Mindfulness.:**

Se enfoca en desarrollar habilidades como:

- Observar
- Describir
- Participar

- No juzgar
- Enfocarse en una cosa a la vez.

#### • **Tolerancia a la Angustia**

Se enfoca en el desarrollo de habilidades que permiten al individuo tolerar y manejar de forma más adaptativa el malestar y la angustia. El conjunto de estas habilidades es conocido como ACCEPTS, por sus siglas en inglés:

- Activities (Actividades). Encontrar una actividad que el individuo disfrute y que le genere una sensación de bienestar a fin de contrarrestar la frustración.
- Contributions (Contribuciones). Buscar la manera de ser útil al prójimo; enfocarse en la realización de acciones altruistas que contribuyan al bienestar ajeno, lo cual, a su vez, mejora el sentido de autoeficacia del individuo y contrarresta el malestar.
- Comparisons (Comparaciones). Distanciarse de la situación que se está viviendo permite realizar una evaluación más objetiva de los hechos y de las emociones y pensamientos que estos generan. Comparar las reacciones y acontecimientos actuales con situaciones peores (propias o ajenas) ayuda a disminuir el grado de malestar que se experimenta y el alcance de sus efectos.
- Emotions (Emociones). Generar emociones distintas a las que se están experimentando. Para ello resulta útil el primer punto: Actividades. El realizar actividades que permitan al individuo distraerse, que fomenten emociones positivas, genera un cambio emocional y actitudinal en el individuo que promueve una mejor

adaptación y respuesta a la situación.

- Pushing Away (Alejar). Distanciarse de la situación problemática temporalmente. Esto implica cambiar el centro de nuestra atención a fin de tener el espacio mental para hallar la calma necesaria para enfrentar eficazmente la situación. En algunas ocasiones, esta distancia permite percatarse de que el problema en realidad no consiste en los hechos, sino en la interpretación que de ellos se hace.
- Thoughts (Pensamientos). Dejar de rumiar pensamientos negativos y catastróficos que incentivan la aparición y mantenimiento de emociones negativas. En lenguaje coloquial, consiste en dejar de echar leña al fuego. Al pensar sobre un acontecimiento negativo, es necesario concentrarse en las enseñanzas y aprendizajes que de éste se obtienen; no lamentarse por lo que pudo haber sido diferente.
- Sensations (Sensaciones). Sensación es aquella información que obtenemos a partir de los sentidos. Seleccionar un estímulo auditivo, visual, táctil, olfatorio o gustativo permite cambiar el foco de la atención facilita tolerar el malestar.

- Implementación de técnicas de relajación y estrategias que permitan al individuo alcanzar un estado de calma.
- Implementación de técnicas y elementos que permiten mejorar el momento presente:

Imágenes. Uso de imaginación como método de relajación.

Significado. Introspección a fin de dar sentido al momento o situación que se vive.

Oración. Comunicación espiritual o meditación para disminuir niveles de ansiedad.

Relajación. Técnicas de respiración diafragmática y relajación progresiva.

Una cosa a la Vez. Centrarse en el momento actual, en un solo suceso.

Vacación. Tomar tiempo para uno mismo, darse la oportunidad de respirar.

Ánimo. Automotivación; converse a si mismo de que se es capaz de hacer frente a lo que está ocurriendo.

Pros y Contras. Análisis de la situación, enfocándose en diferenciar los aspectos positivos y negativos de la misma.

Aceptación Radical. Aceptar la situación tal cual, sin tratar de adornarla.

Cambiando la Menta. Usada en conjunto con el punto anterior; modificar las cogniciones que impiden lograr la aceptación.

Disposición vs Intencionalidad. Mantener la mente abierta y enfocarse en hacer lo que sea efectivo (a pesar de que no sea lo más sencillo) a fin de lograr objetivos.

#### • Regulación Emocional

Se enfoca en desarrollar habilidades como:

Identificar la emoción que se está experimentando.

Reducir el impacto de emociones negativas al generar la conducta opuesta a la emoción.

Deshacerse del sufrimiento emocional.

#### • Efectividad Interpersonal

Entrenamiento en habilidades sociales enfocado en el desarrollo de las siguientes habilidades:

- Conseguir Algo
- Dar Algo
- Uso asertivo del lenguaje.
- Mostrar Interés
- Validar
- Mantener el Autoestima
- Ofrecer y aceptar disculpas.

- Atenerse a los propios valores.

vitales realistas en distintas áreas como el trabajo, la familia, etc.

### Proceso

La TDC se distingue por seguir un proceso de cuatro fases:

- 1. Pretratamiento.** Pasar de tener conductas fuera de control a estar en control.
  - a. Establecimiento Relación Terapéutica, Metas y Compromisos
- 2. Fase 1.** De la clausura emocional a experimentar las emociones plenamente.
  - a. Duración de 1 año.
  - b. Busca disminuir las conductas suicidas, los comportamientos que interfieran tanto en la terapia como en la calidad de vida en general, y aumentar las habilidades de toma de conciencia, de regulación emocional, de tolerancia al malestar y las habilidades sociales.
- 3. Fase 2.** Construir una vida normal, resolver problemas de la vida cotidiana.
  - a. Tratamiento del estrés postraumático que suele ser frecuente en estos pacientes.
  - b. No tiene una duración determinada
- 4. Fase 3.** De la sensación de falta de sentido a la sensación de plenitud / conexión.
  - a. No tiene una duración determinada.
  - b. El paciente construye el respeto por sí mismo y aprende a validar sus propias experiencias.
  - c. El paciente empieza a plantear y perseguir metas

### Tarjetas Diarias

La Terapia Dialéctica Conductual utiliza un registro diario consistente en un formato especial para el seguimiento de los comportamientos que interfieren distraen o entorpecen el progreso del paciente; el paciente completa estas Tarjetas Diarias semana a semana apuntando las situaciones, emociones y conductas que le causan problema.

Esto tiene la finalidad de que el paciente tome conciencia de si mismo, de sus actitudes y comportamientos así como del progreso que va logrando en la detección y modificación de los mismos conforme evoluciona el tratamiento.

Dialectical Behavior Therapy Daily Card		Initial	HW	Follow-up in months? F N	How often did you fill out this card? Daily ___ 2-3x ___ Once ___			Date started										
Day	Use	Wish	TH	Pain	Sad	Shame	Anger	Fear	Hate	HOPE	Power	GC	W	Living	Joy	Skills	E	
Mon	0/2	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1	0/1
Tue																		
Wed																		
Thu																		
Fri																		
Sat																		
Sun																		
<b>UNUSABLE SKILLS</b> 0 = Not thought about or used 1 = Thought about, not used, didn't want to 2 = Thought about, not used, wanted to 3 = Tried but couldn't use them										4 = Tried, could do them but they didn't help 5 = Tried, could use them, helped 6 = Didn't try, used them, didn't help 7 = Didn't try, used them, helped								
Steps to use (B-E)		Before		After		Skills to control self		Before		After								
Steps to quit therapy (B-E)		Before		After		Behaviors		Before		After								
Steps to leave (B-E)		Before		After		Thoughts		Before		After								

Figure 1. Tarjeta Diaria utilizada en la Terapia Dialéctica Conductual Lado A

Dialectical Behavior Therapy Diary Card	Instructions: Circle the days you marked on each skill	Filled out in sessions? T N			How often did you fill out this side? Daily _____ 2-5x _____ Once _____			
		Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
1. Who said _____								
2. Observe: just watch (Stop Swifly)								
3. Describe: just describe								
4. Participate: come into the experience								
5. Rejudgmental stance								
6. One mindfully: in the moment								
7. Effectiveness: focus on what works								
8. Opposite of emotion: DEAR MAN								
9. Relationship effectiveness: GIVE								
10. Self-compassion/relationships: FAST								
11. Reduce vulnerability: PLEASE								
12. Build MASTERY								
13. Build positive experiences								
14. Opposite to emotion activities (Aik, Exhilarate)								
15. Distract (Adaptive Deviate)								
16. Self-soothe								
17. Improve the moment								
18. Firm and nice								
19. Radical Acceptance								
20. Building Structures/ Walk								
21. Building Structures/ Love								
22. Building Structures/ Time								
23. Building Structures/ Fun								
Days to use (8-5)	Before therapy session: _____	After therapy session: _____			DBT: Marsha Linehan, ©1993 Marsha M. Linehan, DBT			
Days to quit therapy (9-5)	Before therapy session: _____	After therapy session: _____						

Figure 2. Tarjeta Diaria utilizada en la Terapia Dialéctica Conductual Lado B

### Referencias

De la Vega-Rodríguez, I. y Sánchez-Quintero, S. (2013). Terapia dialéctica 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>

Gempeler Rueda, J. (2008). Terapia Conductual Dialéctica. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 136-148.

Maero, F. (30 de marzo de 2015). *Psyciencia*. Recuperado el 12 de febrero de 2020, de <https://www.psyciencia.com/terapia-dialectica-conductual/>

Marsha M. Linehan, Bryan N. Cochran y Constance A. Kehrer. (2001). *Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder*. En *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. New York: The Guilford Press.

Psicología Online. (s.f.). Recuperado el 12 de febrero de 2020, de [http://www.psicologia-online.com/psicologia\\_clinica/nuevas\\_terapias\\_psicologicas/terapia-dialectica-conductual-de-linehan.html](http://www.psicologia-online.com/psicologia_clinica/nuevas_terapias_psicologicas/terapia-dialectica-conductual-de-linehan.html)

Terapias Contextuales. (13 de febrero de 2020). Obtenido de <https://terapiascontextuales.org/>

Trastornolimito.com. (s.f.). Recuperado el 12 de febrero de 2020, de <https://www.trastornolimito.com/tp/preguntas-frecuentes-sobre-terapia-dialectica-conductual>