

Cuaderno de trabajo del participante

DBT en la práctica psiquiátrica: del modelo biosocial a la intervención breve



CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Este cuaderno acompaña los cuatro bloques del curso. Cada bloque tiene dos partes: una de **referencia** —los esquemas de lo que se enseña, para consultar y guardar— y una de **práctica** —espacios para escribir durante los ejercicios—.

No hace falta llenarlo todo. Lo que escribas es tuyo: el objetivo es que salgas con al menos un análisis en cadena y un guion de DEAR MAN hechos con tu propia mano, sobre casos reales de tu consulta.

La última página es una **tarjeta de bolsillo** recortable con lo esencial de los cuatro bloques, para llevar a la consulta.

Un caso que nos acompaña: Mariana

Mujer de 26 años. Tercera visita a urgencias en 4 meses por cortes superficiales tras un conflicto de pareja. Cuatro diagnósticos en tres años y tres psicofármacos. En la nota del turno previo, una palabra: “**manipuladora**”.

A lo largo del curso vamos a entender qué mantiene su conducta, cómo se construyó, qué decirle cuando la tenemos enfrente y qué puede hacer ella sola, un martes a las once de la noche, cuando no hay nadie. Ve anotando lo que te llame la atención de su historia.

NOTAS SOBRE MARIANA

Del diagnóstico a la función

El diagnóstico describe cómo se ve la conducta; la función explica para qué sirve. Y la función —no la etiqueta— decide la intervención.

TOPOGRAFÍA VS. FUNCIÓN

Topografía: qué se hizo (forma, frecuencia, intensidad). El diagnóstico vive aquí.

Función: qué produce o qué quita en su contexto. El tratamiento vive aquí.

MISMA TOPOGRAFÍA, TRES FUNCIONES

Neg. automático: quita una emoción. → crisis (TIP)

Pos. social: produce proximidad. → DEAR MAN

Neg. social: quita una demanda. → cambiar el entorno

El juicio (“manipuladora”) ocupa el lugar vacío que dejó el análisis. Una contingencia sí se puede tratar; un juicio, no.

Práctica · Análisis en cadena

Elige un paciente real —el último episodio, no el más grave— y llena las cinco casillas. **Regla:** solo lo que pasó y qué produjo. Nada de “porque estaba ansioso” o “por su impulsividad”.

VULNERABILIDAD	EVENTO PRECIPITANTE	ESLABONES	CONDUCTA PROBLEMA	CONSECUENCIAS
sueño, comida, sustancias, emoción previa...	el disparador. hora y hecho.	pensamiento › emoción › impulso › acción...	qué hizo, exactamente.	inmediatas (¿qué alivió?) vs. demoradas (¿qué costó?)

¿QUÉ FUNCIÓN PARECE CUMPLIR LA CONDUCTA? ¿APAREZCO YO O EL SISTEMA EN LAS CONSECUENCIAS?

La desregulación nace de una transacción —no una suma— entre vulnerabilidad biológica y un ambiente invalidante. Y validar es la herramienta que cambia esa transacción.

EL BUCLE DE LA INVALIDACIÓN

Emoción (el mensaje) → “no es para tanto” (mensaje no recibido) → sube el volumen (escala) → el adulto escala su invalidación → cede... **a veces**. Se refuerza la escalada, no el pedir. Y como cede solo a veces, el programa es **intermitente**: el más resistente a la extinción que existe.

VALIDAR NO ES...

aprobar · estar de acuerdo · tranquilizar · reforzar.

Se valida **lo válido** (la emoción, la lógica del eslabón), no la conducta disfuncional. Busca la **pepita de oro** en el puñado de arena: la arena sigue ahí.

LOS SEIS NIVELES

- 1 Escuchar y observar
- 2 Reflejar con precisión
- 3 Articular lo no dicho
- 4 Desde la historia de aprendizaje
- 5 Desde el presente · **la más potente**
- 6 Autenticidad radical

Práctica · Validación nivel 5

Para cada frase, escribe una respuesta que valide **desde el presente** (“cualquiera, en este contexto, sentiría...”). Una sola frase. No la pienses de más.

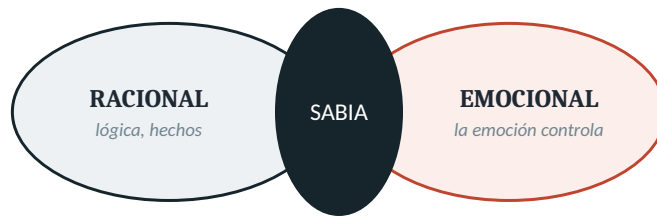
A · “YA SÉ QUE ME VA A DECIR LO MISMO QUE TODOS: QUE LE ECHE GANAS.”

B · “¿PARA QUÉ VENGO, SI AL FINAL NADA FUNCIONA? LLEVO CUATRO AÑOS EN ESTO.”

C · (LA MADRE) “DOCTOR, DÍGALE USTED QUE NO PUEDE SEGUIR HACIÉNDONOS ESTO.”

Ojo con la C: lo dialéctico es validar a las dos partes, no dar la razón a una en contra de la otra.

No puedes vencer la mente emocional con la mente racional. Por eso mindfulness (llegar a mente sabia) es condición para pedir con efectividad.



La mente sabia es la síntesis de las dos, más la intuición. Todos la tienen, aunque no siempre la sientan.

DEAR MAN • PEDIR, NEGARSE, NEGOCIAR

D **Describir** — solo hechos, sin juicios.

E **Expresar** — di lo que sientes/opinas.

A **Asertivo** — pide o di que no, claro.

R **Reforzar** — anticipa lo que el otro gana.

M **Mantener** — disco rayado; ignora ataques.

A **Aparentar** seguridad — voz, postura.

N **Negociar** — da para recibir; pasa la pelota.

La fuerza está en la persistencia, con la hostilidad fuera de la voz.

Práctica · Escribe tu DEAR MAN

Elige una petición real (a tu jefe de servicio, a un paciente, a un colega). **DEAR** son las frases que preparas: escribe una para cada paso. **MAN** es cómo lo sostienes en el momento: márcalo como recordatorio.

D — DESCRIBIR

E — EXPRESAR

A — ASERTIVO (LA PETICIÓN CONCRETA)

R — REFORZAR (QUÉ GANA EL OTRO)

M • A • N — CÓMO LO SOSTENGO

M **Mantener** la posición — repito mi frase (disco rayado) e ignoro ataques y desvíos.

A **Aparentar** seguridad — voz firme, postura, contacto visual; la hostilidad fuera de la voz.

N **Negociar** — doy para recibir; paso la pelota. Mi carta de salida si no cede.

La autolesión es una habilidad de tolerancia al malestar: funciona, y rápido. TIP tiene que ganarle en velocidad. Se prescribe como un rescate.

TIP · HABILIDADES DE CRISIS (SUBEN EL PARASIMPÁTICO)

- T Temperatura** — agua fría en cara (ojos y pómulos), **con apnea**, ~30 s. **Precaución:** riesgo cardíaco, alergia al frío, TCA con bradicardia, betabloqueo.
- I Intenso** — ejercicio aeróbico ≥ 20 min, ~70% FC máx.
- P Pausada** — respiración: **exhalación más larga** que la inhalación (p. ej. 4 / 8). 5–6 por min.
- P Paralelo** — tensar al inhalar, soltar al exhalar pensando “relájate”.

TIP no resuelve nada. Baja la activación de 9 a 6 para poder hacer otra cosa. Venderlo como solución es perderlo.

Práctica · Escribe la “receta” de crisis

Redacta, para un paciente tuyo, una habilidad TIP como si fuera un rescate: con dosis, momento de uso y contraindicación revisada.

HABILIDAD ELEGIDA Y CÓMO SE HACE (DOSIS / VÍA)

¿CUÁNDO LA USA? (UMBRAL DE INTENSIDAD, ANTES DE QUÉ)

CONTRAINDICACIONES QUE REVISÉ EN ESTE PACIENTE

MI EXPERIMENTO: PULSO ANTES / DESPUÉS DE 2 MIN DE RESPIRACIÓN PAUSADA**LO QUE ME LLEVO DEL CURSO (UNA LÍNEA)**

Tarjeta de bolsillo

Recorta por el marco

ANÁLISIS EN CADENA

Vulnerabilidad → Precipitante → Eslabones → Conducta → Consecuencias (inmediatas vs. demoradas). Solo hechos, sin explicaciones mentales.

VALIDACIÓN

No es aprobar ni tranquilizar. Nivel 5: "cualquiera, en este contexto, sentiría lo mismo". Busca la pepita de oro.

3 MENTES

Racional + Emocional → **Sabia**. No vencer la emoción con la razón: juntar las dos.

DEAR MAN

Describir · Expresar · Asertivo · Reforzar · Mantener · Aparentar · Negociar. Sin D y E, la petición suena a orden.

TIP

Temperatura (agua fría, apnea, 30 s — ¡contraindicaciones!) · Intenso (20 min) · Pausada (exhalar más largo) · Paralelo (tensar/soltar). Baja de 9 a 6; no resuelve, habilita.

Curso precongreso · DBT en la práctica psiquiátrica — APM