

Curso Pre Congreso: Terapia Dialéctico Conductual en la práctica psiquiátrica: del modelo Biosocial a la Intervención Breve



Dr. Argenis López Salinas



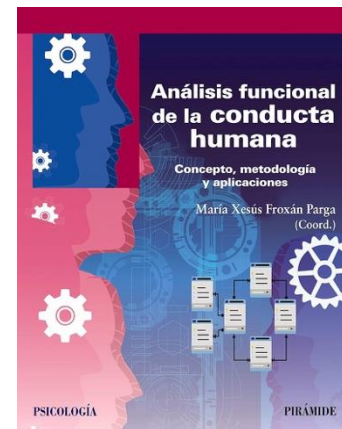
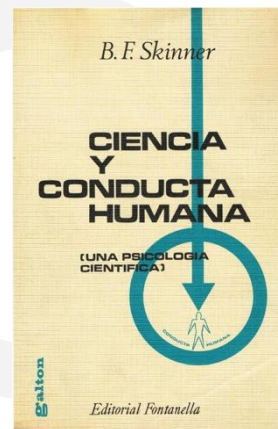
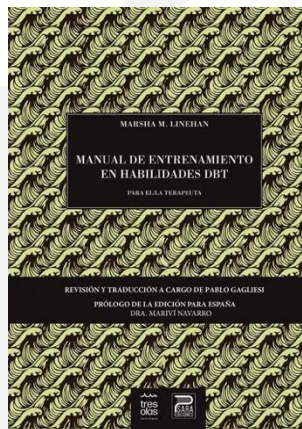
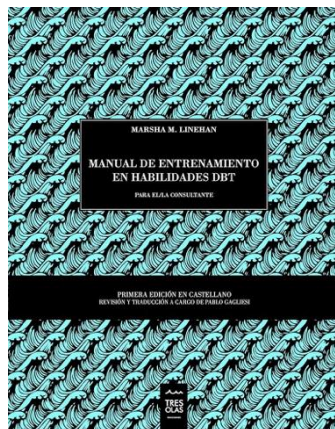
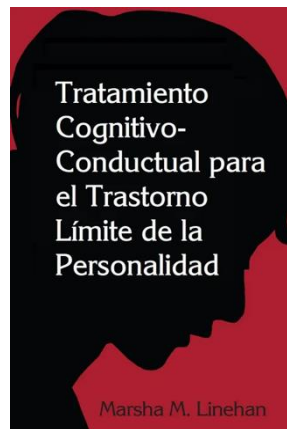
Dr. Jorge Luis Salazar Gámez



Mtro. Alberto Ramos Moya



Bibliografía



DRE y TLP en la práctica clínica

Del diagnóstico a la función



Jorge Luis Salazar Gámez

Tema 1 · 45 minutos



Al final de estas 4 horas vas a poder hacer tres cosas

01

Hacer un análisis en cadena

de 5 pasos, en una consulta de 15 minutos.

02

Validar en lugar de tranquilizar

seis niveles, dos que sirven en consulta breve.

03

Prescribir una habilidad de crisis

como prescribes un rescate: dosis, vía, horario.

No vamos a convertirte en terapeuta DBT. Vamos a cambiar tres cosas que haces el lunes.



23:40. Tercera vez en cuatro meses.

NOTA DE URGENCIAS

Mariana.

Femenino de 26 años. Tercera visita al servicio en 4 meses. Acude a las 23:40 acompañada por su madre por 4 heridas cortantes superficiales en antebrazo izquierdo, ninguna requiere sutura. Refiere discusión con su pareja. Niega ideación suicida estructurada, niega plan.

Dx previos: TDM (2023) · TB II (2024) · TLP (2025) · TAG (2025)

Tx actual: sertralina 100 mg · quetiapina 200 mg · clonazepam 2 mg/día

Nota del turno previo (marzo): "Paciente manipuladora, sin criterios de ingreso, se sugiere alta con cita a consulta externa."

Plan: alta. Cita a consulta externa en 6 semanas.

MANIPULADORA

Nota del turno previo. Marzo.

EL DIAGNÓSTICO DESCRIBE



Cuatro diagnósticos en tres años. Tres médicos. Ninguno equivocado.

TDM



2023

TB II



2024

TLP



2025

TAG



2025

¿Cuál de los cuatro te dijo qué hacer a las 23:40?



Dos preguntas distintas sobre la misma conducta

TOPOGRAFÍA

Cómo se ve la conducta.

Qué hizo.

Frecuencia · duración · intensidad · forma.

FUNCIÓN

Para qué sirve la conducta.

Qué produce en su contexto.

Antecedentes · consecuencias · contingencia.

El diagnóstico es topografía. El tratamiento requiere función.



Debajo de los cuatro diagnósticos hay un solo proceso

DESREGULACIÓN EMOCIONAL = vulnerabilidad emocional alta + déficit de habilidades de modulación

Los tres parámetros de la vulnerabilidad emocional — medibles, casi psicofisiológicos:

1

Alta Sensibilidad

Responde a estímulos que a otros no les mueven nada.

2

Alta Reactividad

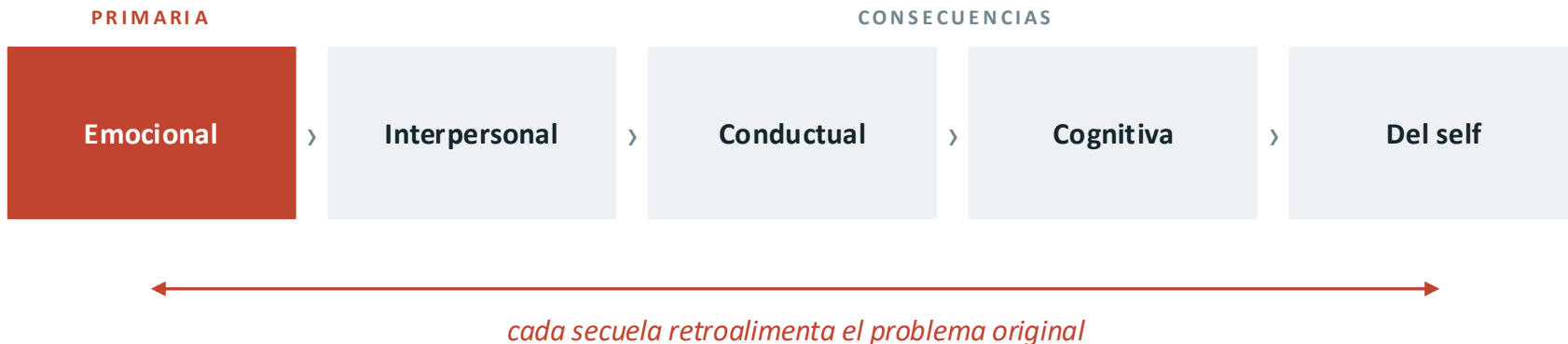
La respuesta es más intensa y más rápida.

3

Retorno lento a la calma

Tarda mucho más en volver a la línea base. Y ahí se acumula.

Los nueve criterios del DSM no son nueve problemas



Es un modelo, no un hecho establecido. Hay quien discutiría que la desregulación emocional sea primaria y no una vía final común. Se los presento porque es el modelo que sostiene el tratamiento que sí tiene ensayos controlados, y porque genera decisiones clínicas. Eso es lo que le pido a una teoría.



Tres pacientes. Tres cortes idénticos.

Misma profundidad. Mismo lugar. Misma navaja.

A

Se corta a solas, a las 3 de la mañana. No le dice a nadie. Manga larga al día siguiente.

“Por fin pude respirar.”

B

Se corta y le manda la foto a su pareja.

La pareja, que se había ido, regresa a la casa.

C

Se corta en el pasillo de urgencias, 20 minutos después de que le negaron el ingreso.

La ingresan.



Tres funciones. Tres intervenciones.

A

Refuerzo negativo automático

La conducta QUITA una emoción insoportable. No hay nadie más en la ecuación.

Regulación emocional → TIPP

B

Refuerzo positivo social

La conducta PRODUCE proximidad.

Comunicación → DEAR MAN

C

Refuerzo negativo social

La conducta QUITA una demanda del ambiente.

Escape → lo arreglamos nosotros

MANIPULADORA



Conducta mantenida por refuerzo social intermitente

Un juicio sobre el carácter no se trata. · Una hipótesis sobre una contingencia sí.



Esto cabe en media hoja y en quince minutos de consulta



Regla única del ejercicio: **no se permiten explicaciones mentales.** Ni “porque estaba ansioso”, ni “porque tiene mal control de impulsos”. Solo lo que pasó, en orden, y qué produjo. Si no lo saben, escriban “no lo sé” — eso también es un hallazgo.



La cadena de Mariana

VULNERABILIDAD

4 h de sueño (crónico). Sin comer desde el desayuno. Discusión con el jefe a las 15:00 — nunca bajó del todo. Clonazepam ya tomado a las 18:00.

EVENTO PRECIPITANTE

21:10. La pareja ve los mensajes y no responde.

ESLABONES

“Me va a dejar” › miedo 8/10 › 14 mensajes en 20 min › sin respuesta › llama, no contesta › ira › “soy patética, siempre hago esto” › AUTOINVALIDACIÓN › vergüenza › intensidad 10/10 › “no aguanto ni un minuto más” › va al baño › busca la navaja

CONDUCTA PROBLEMA

23:05. Cuatro cortes superficiales, antebrazo izquierdo.

CONSECUENCIAS

INMEDIATAS (90 seg): 10 → 4. “Por fin puedo respirar.” Control. | SOCIALES: la madre la lleva a urgencias. La pareja llama a las 00:30. | DEMORADAS: vergüenza · cicatriz · la nota que dice “manipuladora” · la pareja se distancia a los 3 días · “soy un desastre” · duerme 3 h → MÁS VULNERABILIDAD MAÑANA.

A corto plazo funciona perfectamente. A largo plazo la destruye. Y las contingencias inmediatas siempre le ganan a las demoras.



Lo que me llevo

- 1 El diagnóstico describe; la función explica.
- 2 Misma topografía $\neq$ misma conducta. Tres cortes idénticos, tres tratamientos distintos.
- 3 La conducta es lógica bajo sus contingencias inmediatas. Siempre.
- 4 Si escribo un juicio, es que no hice el análisis.
- 5 **Hacer un análisis en cadena**

Ya sabemos qué mantiene su conducta hoy.

*Nos falta cómo se construyó una persona que a los 26 años
necesita una navaja para respirar.*



TEMA 2

Modelo biosocial y validación

Argenis López Salinas

Gracias



Jorge Luis Salazar Gámez



psiquiatriaparatodos.com



Psiquiatría para todos MX



psiquiatriaparatodosmx



PSIQUIATRÍA
PARA TODOS

Modelo biosocial y validación

Cómo se construyó — y quién lo sigue construyendo



Argenis López Salinas

Tema 2 · 45 minutos

TecSalud Tecnológico de Monterrey





No es una suma. Es una transacción.

BIO

Vulnerabilidad emocional: umbral bajo, reactividad alta, retorno lento. (Ya lo vieron con Jorge. No lo repito.)



SOCIAL

El ambiente invalidante: errático o extremo con la experiencia privada del otro.

TRANSACCIÓN

Influencia recíproca, en el tiempo, donde cada parte va cambiando a la otra. El error más común al enseñar el modelo biosocial es leerlo como si fuera aditivo.



Una definición operacional, no moral

AMBIENTE INVALIDANTE

- 1** Responde de forma errática o extrema a la experiencia privada. O no responde, o responde de más.
- 2** Trivializa el dolor y lo atribuye a rasgos: falta de motivación, de disciplina, de actitud positiva.
- 3** Sobresimplifica la facilidad de resolver los problemas de la vida.
- 4** Refuerza erráticamente la comunicación emocional — solo después de la escalada.

LA FAMILIA ÓPTIMA

“Tengo sed” → le dan agua. (no: “no tienes sed, acabas de tomar”)

Llora → lo calman o averiguan qué pasa. (no: “deja de llorar”)

Se enoja → lo toman en serio. (no: lo descartan)

“Hice mi mejor esfuerzo” → le creen. (no: “no, no lo hiciste”)

La validación no es una técnica exótica: es lo que pasa cuando la comunicación funciona.

MARIANA, 6 AÑOS

“No es para tanto.”

La frase de la casa. Le decían “la exagerada”.

Madre con depresión recurrente. Padre presente, crítico.

**No hay abuso. No hay trauma mayúsculo.
No hace falta.**



Tres familias que aumentan el riesgo

La familia desorganizada

Abusiva, caótica, ausente.

Es la que todos imaginamos.

La familia perfecta

Donde expresar emoción negativa es tabú.

“Aquí somos gente positiva.”

La familia normal

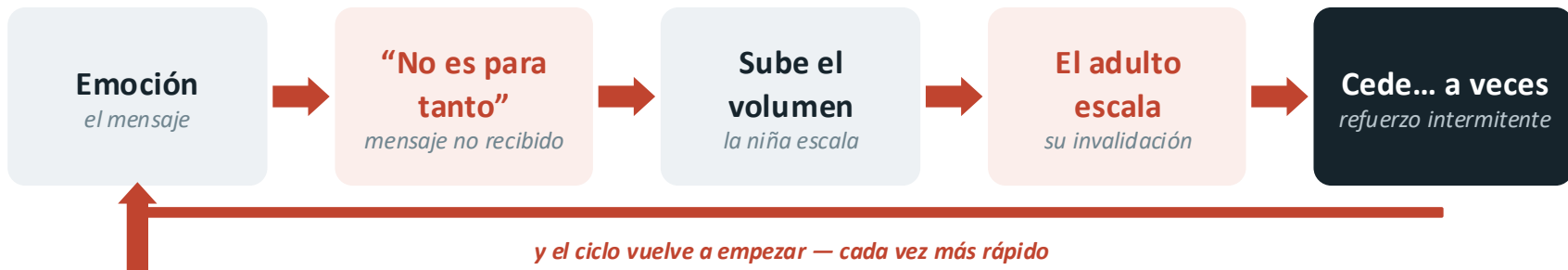
Simplemente mal ajustada. Un niño con umbral bajo y unos padres con recursos agotados.

Es la que nos cuesta creer. Y es la más común.

Funciona en los dos sentidos. Un niño biológicamente vulnerable puede ser resiliente en un ambiente bien ajustado. Y un niño de baja vulnerabilidad puede desregularse si la discrepancia con el cuidador es absoluta, o si los recursos de la familia están agotados: un hermano con cáncer, un padre alcohólico, una madre deprimida.

La emoción es un sistema de comunicación rápido

Invalidar una emoción es enviar el mensaje
de que la comunicación no fue recibida.



Como el adulto no cede siempre —solo a veces— se refuerza la escalada, no el pedir. **Es el programa más resistente a la extinción que existe.**

Reforzamiento intermitente

El programa más resistente a la extinción que existe.

Es por lo que enganchan las máquinas tragamonedas.

Es por lo que la escalada emocional no se apaga sola.

AHORA NOSOTROS



El mismo circuito. Treinta años después. Otro edificio.

“No es para tanto, sus estudios salieron bien.”

Invalida la experiencia. Responde a lo público, ignora lo privado.

“Solo tiene que tomarse el medicamento y organizarse.”

Sobresimplifica la facilidad de resolver los problemas de la vida.

Atenderla en 10 min cuando llega tranquila, y en 50 con el jefe de servicio cuando llega cortada.

Refuerza intermitentemente la escalada.

No cada vez. A veces. Según el turno, según quién esté de guardia.

El servicio no invalida por maldad.

**Invalida porque las demandas
exceden su capacidad.**

*Es exactamente el mismo mecanismo que el modelo describe
para la familia normal: mal ajuste.*



Validar es reconocer lo que ES válido

**Comunicar que la respuesta tiene sentido y es comprensible
en el contexto de la vida de esa persona.**

No es HACER válido.

No se valida lo inválido.

“Observamos, experimentamos y afirmamos — pero no creamos validez.”

Válido ≠ científico.

La ciencia es una forma de determinar qué es válido. Pero una experiencia auténtica también es base de validez. El dolor de Mariana no necesita pasar por un comité.



Lo que validar no es

≠ aprobar

≠ estar de
acuerdo

≠ tranquilizar

≠ reforzar

Se valida lo válido: la emoción, el sufrimiento, la lógica del eslabón. No la conducta disfuncional.

“Yo puedo validar que a Mariana el corte le funcionó —eso es un hecho, le funcionó— sin aprobar el corte ni por un segundo. De hecho, si le digo que no le funcionó, la estoy invalidando: ella sabe perfectamente que sí.”



Seis niveles. Dos que caben en quince minutos.

1	Escuchar y observar	con interés real, atento a los matices.
2	Reflejar con precisión	y verificar el reflejo; soltar la propia interpretación.
3	Articular lo no verbalizado	decir lo que no dijo, a partir de lo que le pasó.
4	Validar desde la historia	“dado tu aprendizaje, esto tiene todo el sentido”.
5	Validar desde el presente	“cualquiera, en este contexto, respondería así”.
6	Autenticidad radical	tratarla como una igual, capaz, no frágil.

Cada nivel es más completo que el anterior y depende de los anteriores. Los seis se requieren en cada interacción.



Nivel 4 y Nivel 5, con Mariana enfrente

NIVEL 4 · DESDE LA HISTORIA

“Con lo que te pasó las últimas tres veces que pediste ayuda, tiene todo el sentido que no confíes en que esta vez sea distinto.”

NIVEL 5 · DESDE EL PRESENTE · EL MÁS POTENTE

“Cualquiera con esta cantidad de dolor, sin ninguna otra herramienta a la mano, querría que parara ya.”

Hay una pepita de oro en cada puñado de arena. Prestarle atención al oro no significa negar la arena.



El bloque de veinte kilos

Si te dejo caer un bloque de veinte kilos en el pie y te digo:

“Uy, veo que eso duele mucho. Debes estar sufriendo bastante.”

eso es una INVALIDACIÓN.

**La validación
es quitar el bloque.**

Aquí ustedes tienen ventaja sobre nosotros. Sentarse en vez de quedarse de pie. Cerrar la puerta. Preguntar antes de recetar. Decir “esto lo revisamos juntos en dos semanas” — y aparecer en dos semanas. Nada de eso es empatía: es validación funcional, y es la que ustedes tienen a la mano.

“Ya, tranquila. Todo va a estar bien.”

Niega la experiencia. · Sobresimplifica. · Comunica que el mensaje no fue recibido.

**La invalidación no se parece a la crueldad.
Se parece a consolar.**

Sesenta segundos por viñeta. Una frase de nivel 5.

A

“Ya sé que me va a decir lo mismo que todos: que le eche ganas.”

Mariana

B

“¿Para qué vengo, si al final nada funciona? Llevo cuatro años en esto.”

Mariana

C

“Doctor, dígale usted que no puede seguir haciéndonos esto a nosotros.”

La madre, en el
pasillo

Desde el presente, no desde la historia. Una sola frase. No la piensen — escribanla.



Lo que me llevo

- 1 El modelo es transaccional, no aditivo. Es un “por”, no un “más”.
- 2 Basta un mal ajuste. No hace falta una historia espectacular.
- 3 Invalidar = “no recibí tu mensaje”. Ceder a veces = reforzamiento intermitente.
- 4 Validar $\neq$ aprobar. Se busca la pepita de oro — y la arena sigue ahí.
- 5 La invalidación no se parece a la crueldad. Se parece a consolar.
- 6 **El servicio no es malo. Está desbordado. Y está en el circuito.**

Ya sabemos que estamos adentro del circuito.

*Falta lo más concreto y lo más difícil: qué le digo cuando la tengo
enfrente, y cómo pido lo que necesito sin escalar yo.*



TEMA 3

Mente Sabia | DEAR MAN

Alberto Ramos

Gracias

Dialecpsy

Aprender. Transformar.



Argenis López Salinas

TecSalud Tecnológico de Monterrey

argenislopezsalinas@gmail.com



Mente Sabia | DEAR MAN

Las dos habilidades que vas a usar antes de ver a un paciente



Alberto Ramos Moya

Tema 3 · 45 minutos

Tres estados mentales. Ninguno es místico.



No puedes vencer la mente emocional con la mente racional. Hay que juntar las dos.

**No puedes vencer la mente emocional
con la mente racional.**

Ni puedes crear emociones con razonabilidad.

Hay que ir adentro y juntar las dos.



¿Alguien reconoce esta lista?

Enfermedad

**Falta de sueño /
cansancio**

Drogas o alcohol

Hambre, comer mal

**Estrés ambiental
(demasiadas
demandas)**

Amenazas ambientales

Es la descripción literal de una guardia de veinticuatro horas.



Mariana llama por quinta vez esta semana

MENTE EMOCIONAL

Irritación → “Ya se lo expliqué, señora.” O, peor: un ingreso innecesario para que pare.

MENTE RACIONAL

“El protocolo dice que no hay indicación de ingreso.” Técnicamente correcto. Dispara la escalada.

MENTE SABIA

“Escucho que estás en un momento horrible. No te voy a hospitalizar, y te voy a ayudar a pasar las próximas dos horas.”

Ese ingreso está mantenido por refuerzo negativo automático: le quita al médico una emoción insoportable. Misma contingencia que el corte de Mariana. Distinta topografía, misma función.



Todos tienen mente sabia

La mente sabia es como un pozo profundo. El agua del fondo —todo el océano subterráneo— es la mente sabia. Pero en el camino hacia abajo hay tapas. Y a veces la tapa está construida tan bien que parece el fondo del pozo.

Esa última frase es la que sirve en consulta. La paciente no está mintiendo cuando dice que no tiene sabiduría adentro. Está parada sobre una tapa que se parece al fondo.

Tener mente sabia es como tener corazón: todo el mundo tiene uno, aunque no lo sienta todo el tiempo.

Tres minutos. Notar y volver.

No es relajación. Es entrenamiento atencional.

Si terminan relajados, bien. Si terminan igual de tensos pero notaron veinte veces que la mente se fue, la práctica salió perfecta.



Enseñar rápido y pasar al role play

**No se puede ejecutar un DEAR MAN desde mente emocional.
La primera habilidad es condición de la segunda.**

D

Describir

E

Expresar

A

Asertivo

R

Reforzar

M

Mantener

A

Aparentar

N

Negociar

Linehan lo dice explícitamente en el manual: enseña esto rápido y pásate al role play.



Tercera solicitud de clonazepam

D	Describir — solo hechos, sin juicios	<i>“Es la tercera solicitud de aumento de clonazepam en seis semanas.”</i>
E	Expresar — no esperes que te adivine	<i>“Me preocupa que estemos resolviendo con fármaco algo que necesita otra herramienta.”</i>
A	Asertivo — pide o di que no, claramente	<i>“Quiero mantener la dosis actual y agregar un plan de crisis.”</i>
R	Reforzar — anticipa la consecuencia positiva	<i>“Si lo hacemos así, vas a tener algo que funcione cuando la pastilla ya no alcance.”</i>
M	Mantener la posición — disco rayado, ignorar ataques	<i>“Entiendo. Y quiero mantener la dosis actual y agregar un plan de crisis.”</i>
A	Aparentar seguro — voz, postura, contacto visual	<i>(No la frase. El cuerpo.)</i>
N	Negociar — da para recibir. Pasa la pelota.	<i>“¿Qué te parece si lo probamos dos semanas y revisamos?”</i>

Sin D y sin E, la A suena a orden. Y a las órdenes se responde con resistencia, no con adherencia.



DEAR MAN es un tercio de la habilidad

DEAR MAN

Efectividad en los OBJETIVOS

Conseguir lo que quieres.

AVES

Efectividad en la RELACIÓN

Mantener el vínculo mientras lo pides.

VIDA

Efectividad en el AUTORRESPECTO

Salir de la conversación respetándose.

Y antes de las tres: clarificar prioridades. Qué quieres realmente, versus mantener la relación, versus mantener tu autorrespeto.

Prefiero que salgan con un DEAR MAN practicado que con tres acrónimos vistos.



Tríadas. Donde están sentados.

1

EL PSIQUIATRA

Hace el DEAR MAN. Los siete pasos, en orden.

2

EL INTERLOCUTOR

Dice que no dos veces. Ataca una.

3

EL OBSERVADOR

Marca los 7 pasos en la hoja. No interviene.

4 minutos. · Rotan una vez. · Total: 8.



Elijan uno

A

Pedirle al jefe de servicio que NO ingrese a Mariana esta noche, y explicar el plan alternativo.

B

Decirle que NO al aumento de clonazepam, sin perder al paciente.

**El primer DEAR MAN de tu vida no es con un paciente: es con tu jefe.
Cuando lo tengas, extenderlo al paciente es trivial.**



Lo que me llevo

- 1 No puedes vencer la mente emocional con la mente racional. Por eso explicar no funciona.
- 2 La lista de vulnerabilidad a mente emocional es la descripción de una guardia.
- 3 **El ingreso innecesario a las 4 a.m. tiene una función. Y no es del paciente.**
- 4 Mindfulness es entrenamiento atencional, no relajación. Notar y volver ES la práctica.
- 5 Sin D ni E, la A suena a orden. Ignorar el ataque es extinción.
- 6 La fuerza del disco rayado está en la persistencia, con la hostilidad fuera de la voz.

Ya sabes qué decirle cuando la tienes enfrente.

Falta la pregunta que llevamos tres horas esquivando, y la única que a Mariana le importa de verdad: son las once de la noche del martes, no hay nadie, y la intensidad está en diez. ¿Qué hace ella en los próximos noventa segundos?



TEMA 4

Tolerancia al malestar | TIPP

Argenis López

Gracias

Dialecpsy

Aprender. Transformar.



Alberto Ramos Moya



Tolerancia al Malestar - TIP

Los noventa segundos



Argenis López Salinas

Tema 4 · 45 minutos

TecSalud Tecnológico de Monterrey





Habilidades de crisis. No de resolución.

Se usan cuando —y solo cuando— se cumplen las tres:

1

El dolor emocional es intenso y agudo.

2

No se puede resolver el problema ahora.

3

Sin la habilidad, la persona va a empeorar las cosas.

El error más común con TIP no es usarlo mal: es usarlo siempre. Si se usan en exceso, hay que compensar con resolución de problemas.

La autolesión es una habilidad de tolerancia al malestar.

El atracón también. El alcohol también.

**Funcionan. Y funcionan rápido.
Ese es el problema.**



Siete conjuntos. Hoy vemos uno.

STOP

Pros y contras

TIP

**ACEPTAS
(distraerse)**

**Cálmate con los
cinco sentidos**

**SALVARA
(mejorar el
momento)**

**Aceptación
radical**

Les muestro el mapa para que no se vayan creyendo que tolerancia al malestar es agua fría.



Por qué funciona

SISTEMA SIMPÁTICO

Lucha o huida. Sube la activación.

SISTEMA PARASIMPÁTICO

Baja la activación.

**Las cuatro habilidades TIP hacen lo mismo:
suben el parasimpático y bajan el simpático.
Cambian la química del cuerpo. En segundos o minutos.**

“Son tan efectivas como las conductas disfuncionales —beber, usar drogas, comer, autolesionarse— para reducir las emociones dolorosas, pero sin los resultados negativos a corto y largo plazo.”

“Funcionan como medicamentos de acción rápida, pero no cuestan dinero ni tienen los efectos secundarios que causan algunos medicamentos.”



T — cambiar la temperatura de la cara

PROCEDIMIENTO

Inclinarse sobre un recipiente con agua fría, **aguantar la respiración**, sumergir la cara hasta 30 segundos.

O una bolsa de gel frío envuelta en papel húmedo, sobre **los ojos y los pómulos superiores**.

MECANISMO

Reflejo de inmersión. La frecuencia cardíaca cae por debajo de la de reposo por aumento del tono parasimpático.

PRECAUCIONES

Riesgo cardíaco y alergia al frío: no lo hacen sin autorización de su médico.

Prudencia clínica adicional:
trastornos alimentarios con
bradicardia, pacientes
betabloqueados.

Solo tú puedes evaluar esto.

T de Temperatura

Usa frío para bajar la activación rápidamente



Úsala cuando sientas mucha activación, ansiedad, enojo o crisis emocional.

1

Prepara agua fría o compresa fría



2

Aplica en el rostro 10-30 seg



3

Respira y nota cómo baja la activación



Frío



Baja activación



Más calma





I — ejercicio aeróbico intenso

20 min

como mínimo, aeróbico de cualquier tipo

70 %

de la frecuencia cardíaca máxima para la edad

A los 20–30 minutos: desciende el ánimo negativo, baja la rumiación, aumenta el afecto positivo.

I de Ejercicio intenso

Muévete para bajar la activación rápidamente



Úsala cuando sientas mucha activación, ansiedad, enojo o crisis emocional.

1

Elige un movimiento intenso

Correr, brincar, subir escaleras o bailar rápido.

Muévete con energía



2

Hazlo 10-20 min

Activa tu cuerpo con fuerza y ritmo.



3

Respira y nota el cambio

Tu activación empieza a bajar.



Movimiento



Baja activación



Más calma





P — respiración pausada rítmica

INHALA

4 segundos

EXHALA

8 segundos

La exhalación más larga que la inhalación. 5–6 respiraciones por minuto. Ciclo de 10–12 segundos.

El corazón acelera al inhalar y frena al exhalar. Alargar la exhalación desplaza el balance hacia el parasimpático.

La única de las cuatro que se puede hacer en público sin que nadie se entere. En una junta. En la sala de espera. Frente al jefe de servicio.

P de Respiración pausada

Respira lento para bajar la activación rápidamente



Úsala cuando sientas mucha activación, ansiedad, enojo o crisis emocional.

Tú puedes con esto

1

Inhala 4 seg

Toma aire suave por la nariz.

Inhala con calma



2

Exhala 6 seg

Suelta el aire lento por la boca.

Exhala y suelta



3

Repite y nota el cambio

Tu cuerpo empieza a sentirse más tranquilo.



Inhala



Exhala



Más calma



♥ PASO A PASO
TAMBIÉN ES PROGRESO



P — relajación muscular en paralelo

AL INHALAR

**Tensar el grupo muscular.
Notar la tensión.**

AL EXHALAR

**Soltar.
Pensar la palabra “relájate”.**

Emparejar el soltar con “relájate” condiciona al cuerpo. Es condicionamiento clásico, puro y duro.

Cuidado: pánico inducido por relajación. La persona entra en pánico porque NO logra relajarse. Anticípalo siempre: “tensar y relajar puede no relajarte, y está bien — lo importante es aprender a notar la tensión”. Y siempre: pueden parar cuando quieran.

Relajación muscular en paralelo

Tensa y suelta el cuerpo para bajar la activación



Úsala con respiración lenta cuando sientas tensión, ansiedad o enojo.

Tú puedes con esto

1

Inhala

Tensa manos y brazos · 5 seg



2

Exhala

Suelta por completo · 7 seg



3

Repite

Cara · hombros · abdomen · piernas



4

Nota el cambio

Más calma en cuerpo y mente



Tensa



Exhala



Suelta



Calma



TIP no resuelve nada.

**Baja la activación de 9 a 6
para que la persona pueda hacer otra cosa.**

Si se vende como solución, fracasa — y entonces se descarta.

[https://www.youtube.c](https://www.youtube.com/watch?v=iBpgkuFuENY)
[om/watch?v=iBpgkuFu](https://www.youtube.com/watch?v=iBpgkuFuENY)
[ENY](https://www.youtube.com/watch?v=iBpgkuFuENY)

[https://www.youtube.com/
watch?v=vAaRM_wV5W8&t
=547s](https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8&t=547s)



Toma tu pulso

1

Toma tu pulso. Anótalo en la esquina de la hoja.

2

Dos minutos. Inhala 4 · exhala 8. Cuenta con el reloj.

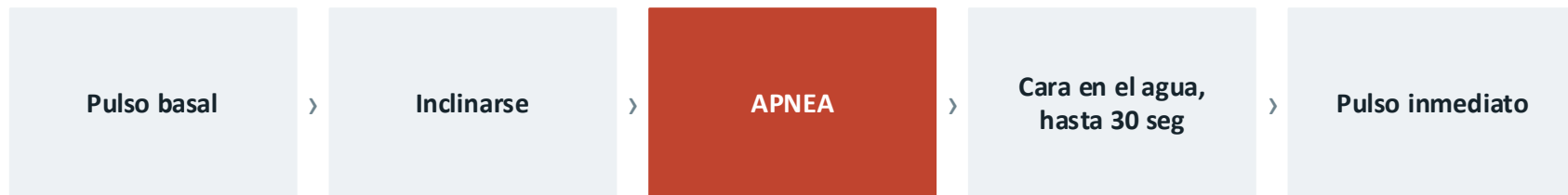
3

Toma tu pulso otra vez.

Un experimento de secundaria. Y no lo digo con desprecio: lo digo porque funciona.



La demostración



La participación es completamente opcional y esto no es un concurso de resistencia.

Riesgo cardíaco o alergia al frío: no. Y pueden salir del agua cuando quieran.



TIP es la punta del iceberg

Existe un módulo completo de regulación emocional que hoy no vimos:

Verificar
los hechos

Acción
opuesta

Resolución de
problemas

ACA CUIDA

Mindfulness de la
emoción actual

TIP maneja la crisis. No cambia la emoción, no cambia la vulnerabilidad, no cambia la vida.

Si salen de aquí creyendo que DBT es agua fría, les hicimos un daño.



Lo que me llevo

- 1 Tolerancia al malestar es crisis, no resolución. Tres condiciones — fuera de ellas, no es la herramienta.
- 2 La autolesión es una habilidad de tolerancia al malestar. Funciona. Competimos contra algo eficaz.
- 3 **TIP funciona como un rescate: prescríbelo como un rescate.**
- 4 Agua fría: con apnea, ojos y pómulos, 30 seg. Con contraindicaciones que solo tú evalúas.
- 5 Respiración: exhalación más larga que la inhalación. 5–6 por minuto.
- 6 TIP no resuelve nada. Baja de 9 a 6. Venderlo como solución es perderlo.

Once de la noche del martes. Mariana en diez.

Agua fría. 30 segundos. Con la respiración contenida.
Cuando la intensidad pase de 7, antes de tomar el rescate.

Tiene dosis, vía, horario y contraindicaciones. La firmó su psiquiatra.

**Va a bajar de diez a seis. No a cero. A seis.
Y a las once y cinco va a poder hacer algo distinto.**

Gracias

Dialecpsy

Aprender. Transformar.



Argenis López Salinas

Tema 4 · 45 minutos

TecSalud Tecnológico de Monterrey

argenislopezsalinas@gmail.com



Evaluación de Riesgo Suicida y Habilidades de Supervivencia a la Crisis

4 sesiones · Sábados · 9:00–13:00 h CDMX · 16 horas totales

Temario

1 31 de octubre

El Marco Dialéctico y la Teoría Biosocial en la Crisis

Imparte: Juan Pablo Boggiano

2 7 de noviembre

Protocolo LRAMP: Evaluación Estructurada del Riesgo

Imparte: Alberto Ramos

3 14 de noviembre

Análisis Funcional y Tolerancia al Malestar

Imparte: Juan Pablo Boggiano

4 21 de noviembre

Asegurar la Supervivencia: Planes y Manejo de Contingencias

Imparte: Argenis López



Psic.

Juan Pablo Boggiano



Psic.

Alberto Ramos



Dr.

Argenis López

Dirigido a psicólogos, psiquiatras o estudiantes del área de la salud

Inversión · pago único

\$850 MXN pagando en septiembre

\$950 MXN pagando en octubre

WhatsApp +52 811 499 9907

Correo contacto@dialecpsy.com

IG @dialecpsy.dbt.monterrey



Dialecpsy

Aprender. Transformar.



dialecpsy.com



@dialecpsy.dbt.monterrey



81 1499 9907

81 2407 0988



contacto@dialecpsy.com

Gracias

Preguntas y discusión



Dr. Argenis López Salinas



Dr. Jorge Luis Salazar Gámez



Mtro. Alberto Ramos Moya

