



Entrenamiento en Habilidades

1. Fundamentos

El trabajo sobre las Habilidades es muy importante en la clínica psicoterapéutica actual, para ello es importante no solo conocerlas teóricamente sino poder trabajarlas en forma práctica con los pacientes.

Desde el marco teórico de la Terapia Dialéctico Comportamental: DBT conceptualizamos el entrenamiento para brindar herramientas prácticas que posibiliten el trabajo sobre las diferentes habilidades, mejorando la calidad de vida no sólo de los consultantes sino también de los terapeutas.

2. Objetivos

Se espera que al finalizar el curso los participantes logren:

- Conocer los principales aportes de la Terapia Dialéctico Comportamental vinculados al trabajo con habilidades.
- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para armar y coordinar grupos de entrenamiento en habilidades.
- Obtener un amplio abanico de habilidades para aplicar en tratamientos individuales.
- Vivenciar de manea personal los beneficios de contar con Habilidades.

3. Plan didáctico

Modalidad

La incorporación de las habilidades se hará en forma experiencial. La metodología de cada clase constará de la exposición de alguna habilidad, su aplicación y la práctica a través de ensayos conductuales.

Luego de cada clase los alumnos tendrán una práctica asignada para afianzar la adquisición de la habilidad.

Evaluación

Cada alumno seleccionará una habilidad y la presentará al resto del grupo ejerciendo el rol de coordinador.

4. Programa sintético

1. El modelo de DBT: Terapia Dialéctico Comportamental
2. Habilidades de Atención Plena o Mindfullnes
3. Habilidades para la Efectividad Interpersonal
4. Habilidades para la Regulación de las Emociones
5. Habilidades para la Tolerancia del Malestar
6. Habilidades del Sendero del Medio

5. Programa analítico

1. El modelo de DBT: Terapia Dialéctica Comportamental

- Explicación de la base teórica del modelo DBT.
- Desarrollo del modelo de trabajo con habilidades en formato grupal e individual.

2. Habilidades de conciencia plena

- Desarrollo de los conceptos de mente emocional, mente racional y mente sabia.
- Exposición y práctica de las habilidades de observar, describir y participar.
- Exposición y práctica de las habilidades de no juzgar, hacer una cosa a la vez y actuar desde la efectividad.

3. Habilidades de Efectividad Interpersonal

- Desarrollo del concepto de asertividad.
- Exposición y práctica de los objetivos para la efectividad interpersonal.
- Exposición y práctica de las habilidades para decir no y para pedir.
- Ensayos conductuales de situaciones conflictivas interpersonales para practicar las habilidades.

4. Habilidades de Regulación Emocional

- Desarrollo de conceptos básicos sobre emociones.
- Habilidad de acción opuesta.
- Habilidad para experimentar la emoción.
- Habilidades para incrementar las emociones positivas.

5. Habilidades de Tolerancia al Malestar

- Habilidades para el manejo de crisis.
- Habilidades de aceptación radical.

6. Habilidades del Sendero del Medio

- Habilidades para generar un pensamiento más flexible, con mayor capacidad de integrar diferentes aspectos de una realidad.

6. Dirigido a

Profesionales de la Psicología, de la Medicina, de la Educación, las Ciencias Sociales y de otros campos que estén interesados en el trabajo con Habilidades.

7. Bibliografía general

- Kabat-Zinn, Jon. (1990) *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona Paidós.
- Linehan, M. (2003) *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Buenos Aires. Paidós.
- Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.
- Prior, K. (2006) *¡No lo mates... enséñale! El arte de enseñar y adiestrar*. Caps. 1, 2 y 4. Santiago de Compostela. Kn ediciones.