

Comprendiendo la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)

1. ¿Qué es la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)?

La Terapia Dialéctico-Conductual (DBT, por sus siglas en inglés) es un enfoque basado en la atención plena que ayuda a las personas a manejar las emociones, mejorar las relaciones y fortalecer la resiliencia. Desarrollada por la Dra. Marsha Linehan, la DBT combina la aceptación y el cambio, ayudándote a honrar tus experiencias mientras aprendes nuevas habilidades para afrontar los desafíos de manera más efectiva. La DBT enseña herramientas prácticas en cuatro áreas clave: atención plena (mindfulness), regulación emocional, tolerancia al malestar y efectividad interpersonal. Su objetivo es crear equilibrio: aceptar quién eres mientras trabajas hacia el crecimiento y la sanación. Es una terapia compasiva, estructurada y empoderadora que ofrece esperanza a quienes enfrentan emociones intensas o situaciones difíciles.

2. ¿Con qué puede ayudar la Terapia Dialéctico-Conductual?

La DBT puede ser útil para cualquier persona que experimente emociones intensas, tenga dificultades en las relaciones o le cueste manejar el malestar. Ofrece habilidades para mantenerse presente, reducir el sufrimiento emocional y responder a los desafíos con mayor claridad y compasión. DBT puede ayudar con:

- Regulación emocional y cambios de ánimo
- Ansiedad y depresión
- Trauma y estrés postraumático
- Autolesiones o pensamientos suicidas
- Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)
- Dificultades en las relaciones o conflictos interpersonales
- Impulsividad o conductas adictivas

Al practicar las habilidades de la DBT, muchas personas descubren mayor estabilidad, paz y aceptación hacia sí mismas y hacia los demás.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma.*

Fuente: Linehan Institute / Behavioral Tech.