



Matthew McKay • Jeffrey C. Wood • Jeffrey Brantley

Manual Práctico de **TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL**

Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje
de Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación
Emocional y Tolerancia a la Angustia

4^a
edición



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

MATTHEW McKAY
JEFFREY C. WOOD
JEFFREY BRANTLEY

MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

**Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness,
Eficacia Interpersonal, Regulación Emocional
y Tolerancia a la Angustia**

4ª edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:
THE DIALECTICAL BEHAVIOUR THERAPY SKILLS WORKBOOK
Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness,
Emotion Regulation & Tolerance
© 2007 Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley
New Harbinger Publications, INC

Traducción: Ramiro J. Álvarez

1ª edición: abril 2017
2ª edición: mayo 2018
3ª edición: marzo 2020
4ª edición: septiembre 2021

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2017
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-2910-2
Depósito Legal: BI-913-2018
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Presentación.	
Terapia Dialéctico Conductual: Visión general del tratamiento	11
1. Habilidades básicas de tolerancia al malestar.....	15
2. Habilidades avanzadas de tolerancia al malestar: Mejorar el momento.....	51
3. Habilidades básicas de mindfulness.....	97
4. Habilidades avanzadas de mindfulness	131
5. Explorar más a fondo las habilidades de mindfulness	177
6. Habilidades básicas de regulación emocional	189
7. Habilidades avanzadas de regulación emocional.....	241
8. Habilidades básicas de eficacia interpersonal	269
9. Habilidades avanzadas de eficacia interpersonal.....	293
10. Integrarlo todo	325
Referencias.....	331

Presentación.

Terapia Dialéctico Conductual: Visión general del tratamiento

La Terapia Dialéctico Conductual, desarrollada por Marsha Linehan (1993a, 1993b), es extraordinariamente eficaz para ayudar a la gente a controlar las emociones arrolladoras. La investigación demuestra que la Terapia Dialéctico Conductual refuerza la capacidad de las personas para manejar la angustia sin perder el control ni actuar de forma destructiva.

Muchas personas luchan con emociones desbordantes. Es como si el mando del control de volumen estuviera girado hasta el tope de lo que pueden ser capaces de sentir. Cuando se enfadan o se sienten tristes o preocupadas, aparece como una gran ola impetuosa capaz de arrebatarlas.

Si en tu vida te has enfrentado a emociones arrolladoras, sabes de qué estamos hablando. Hay días en que los sentimientos te golpean con la fuerza de un *tsunami*. Y cuando eso ocurre, hace que tú –comprensiblemente– tengas miedo de sentir cualquier cosa porque no quieres ser arrastrado, arrollado, por tus emociones. El problema es que cuanto más te esfuerzas por eliminar tus emociones o por cerrarles la compuerta, más arrolladoras se pueden volver. Hablaremos de esto en los capítulos 6 y 7, sobre regulación emocional. Lo que importa saber ahora es que tratar de detener los sentimientos nunca da resultado.

Hay muchas investigaciones que indican que la tendencia a desarrollar emociones intensas y arrolladoras puede estar programada desde el nacimiento. Pero también puede depender mucho de traumas o abandono durante la infancia. Un trauma en momentos cruciales de nuestro desarrollo puede, literalmente, alterar nuestra estructura cerebral de modo que nos haga más vulnerables a emociones negativas intensas. Sin embargo, el hecho de que la tendencia a las emociones intensas suele estar enraizada en aspectos genéticos o en traumas, no significa que constituya un problema insuperable. Miles de personas han utilizado estas habilidades que vas a aprender en este libro para conseguir un mejor control emocional. Ellas han cambiado sus vidas y tú también puedes lograrlo.

Entonces, ¿qué son esas habilidades y cómo te van a ayudar? La Terapia Dialéctico Conductual enseña cuatro habilidades fundamentales que pueden reducir las dimensiones del oleaje emocional para ayudarte a que mantengas tu equilibrio cuando esas emociones te arrollen.

1. La *tolerancia al malestar* te ayudará a enfrentarte más eficazmente a acontecimientos dolorosos fortaleciendo tu resiliencia y proporcionándote nuevos medios de amortiguar los efectos de las circunstancias adversas.
2. La *atención consciente (mindfulness)* te ayudará a experimentar más plenamente el presente al mismo tiempo que a centrarte menos en las experiencias dolorosas del pasado o en las posibilidades amenazadoras del futuro. El mindfulness te proporcionará también herramientas para superar los juicios negativos habituales sobre ti mismo, sobre ti misma, y sobre los demás.
3. Las destrezas de *regulación emocional* te ayudan a reconocer con mayor claridad lo que sientes y, de ese modo, a observar cada emoción sin sentirte abrumada, desbordado, por ella. El objetivo es modular tus sentimientos sin que te comportes reactivamente de un modo destructivo.
4. La *eficacia interpersonal* te brinda nuevas herramientas para expresar tus creencias y necesidades, establecer límites y negociar soluciones a los problemas, al tiempo de proteger tus relaciones y tratar a los demás con respeto.

Este libro está estructurado para facilitar el aprendizaje. Cada una de las habilidades clave se aborda en dos capítulos –básico y avanzado– excepto la habilidad de mindfulness, que cuenta con un tercer capítulo, aún más avanzado. Los capítulos sobre habilidades básicas enseñan los conceptos necesarios, identifican los componentes de la nueva destreza y te guían por los primeros pasos de la adquisición de cada habilidad. Los capítulos avanzados te llevan a través de los restantes componentes de la habilidad, consolidando un nivel tras otro. Habrá ejemplos para aclarar cada paso así como valoraciones, ejercicios y hojas de anotación que te ayuden a que practiques cada cosa que aprendas. Luego, en el último capítulo, “Integrarlo todo”, aprenderás a integrar todas esas destrezas para convertir las en una parte normal de tu vida.

El *Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual* está escrito para que el aprendizaje te resulte sencillo. La parte más difícil va a ser que tú te comprometas a *hacer* los ejercicios y a poner en práctica tus nuevas técnicas. Nada va a cambiar solo por el hecho de que lo leas. Las palabras de estas páginas no van a tener impacto en tu vida a menos que tú lleves a cabo –mediante tu conducta– las nuevas técnicas y estrategias que vas a aprender aquí. De manera que ahora es un buen momento para que pienses por qué estás leyendo este libro y qué es lo que quieres cambiar. Justo aquí, en esta página, anota tres formas habituales de reaccionar frente a tus emociones que quieras cambiar. En otras palabras, ¿qué tres cosas haces cuando te sientes incómodo o abrumada, que son perjudiciales y que tú te comprometes a sustituir por otras formas mejores de enfrentarte a las situaciones?

1. _____
2. _____
3. _____

Para quién es este libro

El *Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual* está pensado para dos tipos de público. El primero lo constituyen las personas que están en una terapia dialéctico conductual (ya sea de grupo o individual) y necesiten un libro de ejercicios que les ayude a aprender las cuatro destrezas clave. También escribimos este libro para que pudiera ser utilizado independientemente por *cualquiera* que se enfrente a sentimientos arrolladores. Todas las herramientas están aquí para conseguir cambios significativos en nuestra capacidad de control emocional. Dicho esto, si estás leyendo este libro por tu cuenta y ves que te está resultando difícil poner en práctica las nuevas tácticas, te recomendamos encarecidamente que busques los servicios de un terapeuta dialéctico conductual cualificado.

Hay esperanza

La vida es dura. Ya lo sabes bien. Pero no estás atrapado ni indefensa en tu lucha con tus emociones. Puedes albergar la esperanza, si realmente te tomas el trabajo de poner en práctica estas destrezas, de que tu manera de reaccionar frente a tus sentimientos cambie. Eso es porque –independientemente de cuestiones genéticas o de sufrimiento en etapas tempranas– las destrezas clave que vas a aprender pueden influir en el resultado de cada conflicto y de cada situación de malestar y pueden, literalmente, alterar el curso de tus relaciones. Hay razón para la esperanza. Todo lo que tienes que hacer es volver la hoja y comenzar. Luego, continuar trabajando en ello.

1 Habilidades básicas de tolerancia al malestar

Habilidades de tolerancia al malestar: ¿qué son?

En algún momento de nuestras vidas, todos nos hemos enfrentado a la angustia y al dolor. Ya sea físico, como la picadura de una abeja o un brazo roto, o emocional, como la tristeza o la ira. En ambos casos, el dolor suele ser inevitable e impredecible. Uno no puede anticipar siempre cuándo lo va a picar la abeja ni cuándo alguna cosa lo va a poner triste. En general, lo mejor que se puede hacer es utilizar las técnicas de afrontamiento de que se dispone y esperar que den resultado.

Pero para algunas personas, el dolor físico y emocional resulta más intenso y le afecta con más frecuencia que al resto de la gente. Su dolor surge más rápido y se experimenta como una ola arrolladora. Muchas veces, parece que esas situaciones no van a acabar nunca y la gente que las experimenta no sabe cómo enfrentarse a la gravedad de su dolor. A efectos de este libro, a este tipo de problema le vamos a llamar *emociones arrolladoras*. (Pero recuerda: el dolor físico y el emocional suelen ocurrir juntos).

La gente que lucha con emociones arrolladoras suele hacer frente a su dolor de formas muy insanas y muy poco efectivas porque no sabe qué otra cosa puede hacer. Es comprensible. Cuando una

persona está sufriendo emocionalmente, es difícil ser racional y pensar en una buena solución. Sin embargo, muchas de las estrategias de afrontamiento utilizadas por la gente con emociones arrolladoras solo sirven para agravar su problema.

Veamos una lista de las estrategias de afrontamiento utilizadas por la gente con este tipo de problema. Marca (✓) las que tú utilices para enfrentarte a tus situaciones de estrés:

- ___ Te pasas mucho tiempo pensando en los sufrimientos, errores y problemas del pasado.
- ___ Te pones ansioso o ansiosa preocupándote por posibles futuros sufrimientos, errores y problemas.
- ___ Te aíslas de la gente y evitas las situaciones estresantes.
- ___ Te embotas recurriendo al alcohol o a drogas.
- ___ Descargas tus sentimientos sobre los demás mostrándote excesivamente enfadado o enfadada con ellos o intentando controlarlos.
- ___ Realizas conductas peligrosas tales como cortarte, golpearte, pincharte o quemarte o tirarte del pelo.
- ___ Realizas actividades sexuales poco seguras tales como tener sexo con desconocidos o tener relaciones sexuales frecuentes sin protección.
- ___ Evitas tratar las causas de tus problemas, tales como una relación abusiva o disfuncional.
- ___ Utilizas la comida para castigarte y controlarte a ti misma, a ti mismo, comiendo demasiado o no comiendo nada o vomitando lo que comes.
- ___ Intentas suicidarte o realizas actividades de alto riesgo, como conducir descuidadamente o tomar cantidades peligrosas de alcohol o drogas.
- ___ Evitas actividades agradables, como reuniones sociales y ejercicio, tal vez porque piensas que no mereces sentirte mejor.
- ___ Te rindes a tu dolor y te resignas a vivir una vida infeliz e insatisfactoria.

Todas estas estrategias son sendas que conducen a un dolor emocional todavía más profundo porque aún las estrategias que ofrecen un alivio temporal solo terminan provocando más sufrimiento en el futuro. Utiliza la hoja de anotaciones de “Coste de las Estrategias Autodestructivas de Afrontamiento” para comprobar de qué manera ocurre esto. Date cuenta de las estrategias que utilizas así como de su coste y, luego, añade cualquier coste adicional que se te ocurra. Al final de la hoja de anotaciones, puedes añadir cualquier estrategia personal que no esté incluida, así como el coste que conlleva.

COSTE DE LAS ESTRATEGIAS AUTODESTRUCTIVAS DE AFRONTAMIENTO	
Estrategia autodestructiva de afrontamiento	Posibles costes
1. Te pasas mucho tiempo pensando en el sufrimiento, errores y problemas del pasado.	Pérdida de cosas buena que podrían ocurrir ahora y, luego, lamentar también esas cosas; depresión por el pasado. Otros: _____ _____
2. Te pones ansioso/a por posibles futuros sufrimientos, errores y problemas.	Pérdida de cosas buenas que podrían ocurrir ahora; ansiedad por el futuro. Otros: _____ _____
3. Te aíslas a ti mismo/a para evitar un posible sufrimiento.	Pasar más tiempo solo/a y, como resultado, sentirte aún más deprimido/a. Otros: _____ _____
4. Utilizas alcohol y drogas para anularte a ti mismo/a.	Adicción; pérdida de dinero; problemas en el trabajo; problemas legales; problemas de relación; repercusión en la salud. Otros: _____ _____
5. Descargas tus sentimientos negativos sobre los demás.	Pérdida de amigos, de relaciones románticas y de miembros de la familia; los demás te evitan; soledad; sentirte mal por herir a otras personas; consecuencias legales por tus actividades. Otros: _____ _____
6. Te metes en comportamientos peligrosos como cortarte, arrancarte el pelo y automutilación.	Posibilidad de muerte; infección; cicatrices; desfiguramiento; vergüenza; dolor físico. Otros: _____ _____
7. Te implicas en actividades sexuales inseguras, como sexo sin protección o sexo frecuente con desconocidos.	Enfermedades de transmisión sexual, algunas con riesgo de muerte; embarazo; vergüenza; bochorno. Otros: _____ _____

8. Evitas enfrentarte a las causas de tus problemas	Soportar relaciones destructivas; quemarte haciendo cosas para otros; no ver cumplida ninguna de tus necesidades; depresión. Otros: _____ _____
9. Comes demasiado, restringes lo que comes o vomitas lo que ingieres.	Aumento de peso; anorexia; bulimia; consecuencias para la salud; tratamiento médico; bochorno, vergüenza; depresión. Otros: _____ _____
10. Has intentado suicidarte o te has metido en otras actividades de consecuencias casi fatales.	Posible muerte; hospitalización; bochorno; vergüenza; depresión; complicaciones médicas a largo plazo. Otros: _____ _____
11. Evitas actividades agradables, como acontecimientos sociales y ejercicio	Falta de disfrute; falta de ejercicio; depresión; vergüenza; aislamiento. Otros: _____ _____
12. Te rindes a tu sufrimiento y vives una vida insatisfactoria.	Mucho dolor y angustia; lamentaciones por tu vida; depresión. Otros: _____ _____
13.	
14.	