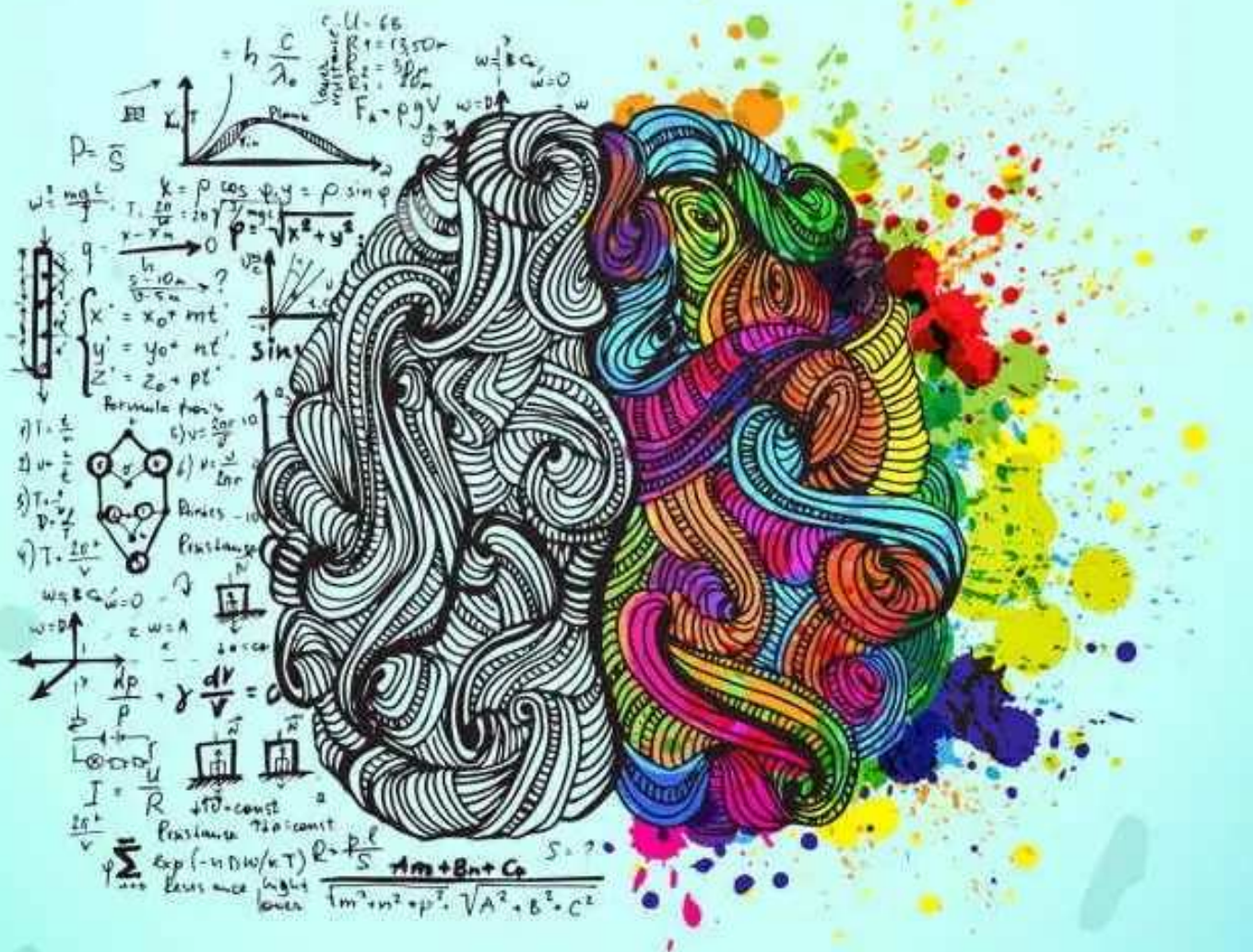


TERAPIA

DIALÉCTICO CONDUCTUAL

SUPERA EL TRASTORNO BIPOLAR, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN, CAMBIA
LOS QUE SIENTES Y DESARROLLA EFECTIVAMENTE TUS HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN CON ESTA GUÍA DE PSICOTERAPIA



THE POSITIVE PSYCHOLOGY

ELIZABETH BROKS

Terapia Dialéctico Conductual

*Supera el Trastorno Bipolar, la Ansiedad y la Depresión,
Cambia los que Sientes y Desarrolla Efectivamente tus
Habilidades de Comunicación con esta Guía de Psicoterapia*

Por

Elizabeth Broks

© Copyright 2019 - Todos los derechos reservados.

El contenido contenido en este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin el permiso por escrito del autor o el editor.

Bajo ninguna circunstancia se culpará o se responsabilizará legalmente al editor o al autor por daños, reparaciones o pérdidas monetarias debidas a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es solo para uso personal. No puede enmendar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro, sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada y confiable. Ninguna garantía de ningún tipo está declarada o implícita. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro ha sido derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de cualquier pérdida, directa o indirecta, en que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, los errores, omisiones, o inexactitudes.

Tabla de Contenido

Capítulo 1: Aparición de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC)

Orígenes de la Terapia Dialéctico Conductual

Principios de la Terapia Dialéctico Conductual

Cuatro estrategias de la Terapia Dialéctico Conductual

Conclusión

Capítulo 2: Entendiendo el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

¿Qué es el Trastorno Límite de la Personalidad?

Síntomas del Trastorno Límite de la Personalidad

Causas del Trastorno Límite de la Personalidad

Recibiendo Tratamiento para el Trastorno Límite de la Personalidad

Tratar con Disparadores y el Trastorno Límite de la Personalidad

Caso de Estudio

Conclusión

Capítulo 3: Practicar la Atención Plena Positiva

Atención Plena

Consejos para Practicar la Atención Plena

Técnicas y Ejercicios para Usar la Atención Plena en tu Vida

Caso de Estudio

Conclusión

Capítulo 4: Aprender a Regular las Emociones.

¿Por qué Usamos la Regulación de la Emoción?

¿Qué son las Emociones?

Sobre la Regulación Emocional

¿Qué es la Desregulación Emocional?

Estrategias y Técnicas para Usar en la Regulación de las Emociones.

Caso de Estudio

Conclusión

Capítulo 5: Desarrollando la Efectividad Interpersonal

Objetivos de las habilidades interpersonales en la TDC

Actividades que Podrían Mejorar sus Habilidades Interpersonales

Comunicación Efectiva

Conclusión

Capítulo 6: Practicando la Tolerancia a La Angustia

Creando Distracciones

Mejorando el Momento

Centrándose en la Relajación Controlada por Señales

Redescubriendo Valores

Viviendo y Afirmando el Momento

Revise los Cuatro Módulos de la TDC

Pensamientos Finales

Bibliografia

Capítulo 1: Aparición de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC)

Otro tipo de tratamiento que es similar a la terapia cognitivo-conductual (TCC) se conoce como terapia dialéctico conductual (TDC). La última forma de terapia se desarrolló inicialmente para tratar a pacientes con un trastorno límite de la personalidad con la intención de reducir el riesgo de suicidio y otras conductas autolesivas. Este tratamiento es muy útil para los adolescentes que tienden a autolesionarse, por ejemplo, quemarse y cortarse. TDC enfatiza el uso de "dialéctica, la reconciliación de los opuestos en un proceso continuo de síntesis", como se cita en la investigación de Marsha Linehan en 1993. Como originalmente se suponía que ayudaría a los pacientes con tendencias suicidas, ahora se ha adaptado a pacientes de personalidad límite, así como a otros pacientes con problemas de salud mental graves. Combina una terapia, que incluye la filosofía y las enseñanzas orientales y resalta cómo se mueve el mundo con los extremos opuestos del espectro, al igual que el yin y el yang (Linehan, 2001).

La TDC tiene una tensión dialéctica que implica la aceptación por parte del paciente de su condición y la voluntad de cambiar su comportamiento. Por lo tanto, esta técnica consiste en muchos métodos de resolución de problemas y entrenamiento que permiten a la persona adaptarse a nuevas situaciones y experiencias. Una técnica que se utiliza es el método de atención plena, que permite a un individuo vivir en el momento presente y excluir todo lo que lo distrae en ese momento.

La TDC difiere de la TCC, en el sentido de que esta última integra teorías cognitivas y conductuales. La teoría del comportamiento dialéctico, por otro lado, se basa en el budismo zen, perpetuando así un sistema de no absolutos. Es decir, no hay una sola

verdad; es por eso que uno tiene que trabajar para integrar perspectivas positivas y negativas dentro de la vida de una persona. El modelo TDC se ha utilizado para lograr los siguientes objetivos:

1. Reducir los suicidios y los intentos de dañar la vida.
2. Tratar a individuos con trauma, incluidas condiciones como el trastorno de estrés posttraumático (TEPT)
3. Permitir que los pacientes encuentren una vocación o motivación superior para vivir
4. Ayudando a los individuos a desarrollar su autoestima y sentido de realización.

Orígenes de la Terapia Dialéctico Conductual

La Dra. Marsha Linehan fue una de las primeras creadoras de TDC en la década de 1980. A medida que el interés del público se cautivó con el trastorno límite de la personalidad (BPD, por sus siglas en inglés), muchas personas que pensaron que tenían la enfermedad fueron llevadas a la oficina de profesionales de la salud mental. Linehan (1993) escribió que el 11% y el 19% de todos los pacientes ambulatorios psiquiátricos y pacientes hospitalizados, respectivamente, cumplían los criterios para el trastorno. En el momento de escribir su libro sobre terapia cognitiva conductual, Linehan indicó que no había tratamientos adecuados disponibles para remediar la enfermedad. Ella reconoció la cantidad de tratamiento necesario para los pacientes con BPD, dado que sus casos eran bastante extremos, por lo que requerían la atención cuidadosa de un proveedor de salud mental. También mostró que los pacientes borderline eran bastante numerosos y muchos médicos tenían que tratar al menos a uno de estos pacientes (Linehan, 1993). Estas personas exigieron mucho tiempo y atención del proveedor de atención, por lo que pudieron hacer que muchos profesionales de la salud mental se sintieran sobrecargados por la falta de recursos disponibles. Linehan también reveló cuántas personas habían ignorado en gran medida los síntomas de la DBP, como la automutilación y las tendencias suicidas en su libro.

Las personas que tienden a lastimarse o suicidarse tienden a ser mujeres. Linehan (1993, p. 4) dijo que aproximadamente el 74% de los pacientes que tienen un trastorno límite de la personalidad (DBP) eran mujeres. El tratamiento que ella propuso era un tipo de terapia conductual cognitiva, conocida como terapia dialéctico conductual (TDC, por sus siglas en inglés), que se desarrolló y usó con mujeres que tenían síntomas de DBP y también tenían historias previas de conductas suicidas.

Aunque la TDC originalmente se usaba para tratar a personas con un trastorno límite de la personalidad, finalmente se transmitió a personas con diversos problemas de salud mental, como depresión, trastorno bipolar, trastornos de la alimentación y trastorno de estrés postraumático, entre otros.

Principios de la Terapia Dialéctico Conductual

TDC brinda a sus pacientes la capacidad de manejar sus emociones abrumadoras, disminuir su tendencia a actuar sobre sus sentimientos sin pensar y reducir los conflictos interpersonales y relacionales. La terapia dialéctico conductual se enfoca en darle a un individuo con problemas las habilidades que necesita para lidiar con cuatro áreas clave. Primero, usa la atención plena para ayudar al paciente a mejorar su capacidad de aceptar la realidad presente. Segundo, le permite a la persona manejar los sentimientos negativos y las emociones que tiene en un momento dado. Tercero, le permite al individuo regular sus emociones complejas y reaccionar de la manera apropiada. Por último, TDC mejora las habilidades de comunicación de alguien, lo que puede permitirles fortalecer las relaciones.

La terapia dialéctico conductual opera desde el proceso racional de la dialéctica, que se basa en la idea de que todo en este mundo tiene opuestos y que el cambio ocurre cuando una fuerza es más fuerte que la otra. También se desarrolla en forma de tesis, antítesis y síntesis.

Dentro de la dialéctica, hay tres supuestos subyacentes: todas las cosas están conectadas, el cambio es continuo y continuo, y los opuestos pueden estar interrelacionados para abordar un concepto de una verdad compartida. Después de todo, en la terapia dialéctico conductual, el paciente y el terapeuta trabajan juntos para resolver el problema, así como la paradoja entre la autoaceptación y el cambio personal para provocar cambios positivos en la vida de alguien (Schimelpfening, 2019).

Otro método que Linehan (1993) usó en su libro TDC fue la validación. Esto significa que un terapeuta puede identificarse con el paciente en su lucha y decir que sus acciones "tienen sentido" en función del contexto situacional en el que se encuentra una persona.

TDC se puede administrar en tres configuraciones diferentes.

1. La configuración del aula donde se enseña a una persona cómo manejar el comportamiento haciendo la tarea e interactuando con diferentes personas.
2. La terapia individual o individual con un terapeuta brinda la oportunidad de compartir inquietudes, preocupaciones e ideas con esa persona.
3. Terapia telefónica en la que una persona llama a su terapeuta para recibir consejos sobre cómo afrontar situaciones difíciles y estresantes.

Cuatro estrategias de la Terapia Dialéctico Conductual

Las personas que toman sesiones TDC usarán cuatro estrategias principales, como lo describe Schimelpfening (2019).

Atención Plena

En esta estrategia, el paciente se centrará en el aquí y el ahora y no se preocupará por lo que está en el pasado o el futuro. La atención plena utiliza meditaciones prolongadas y terapias de concentración que permiten a una persona lograr un equilibrio en la vida, así como en la forma en que piensa sobre el mundo.

Tolerancia a la Angustia

A través de esta técnica, el individuo aprende a aceptar su situación y su yo. Además, a la persona se le enseña a lidiar con las crisis y usar métodos para distraerse, calmarse, mejorar sus movimientos y mirar crítica y racionalmente una situación.

Estrategias Interpersonales

Esta estrategia le permite a alguien ser asertivo en sus relaciones, por ejemplo, al expresar deseos y requisitos y al mismo tiempo decir "no" a las cosas dañinas o estresantes. Se trata de mantener las relaciones bajo control y equilibrio.

Regulación de las Emociones Negativas

Dentro de este método, el paciente aprenderá cómo reconocer y lidiar con sus emociones negativas abrumadoras. Por ejemplo, si una persona tiende a tener rabietas emocionales y tiene dificultad para controlar su ira, puede intentar contar de uno a diez, desviar su atención a otra cosa o pensar en pensamientos positivos para contrarrestar lo negativo. unos Aprender a controlar las emociones es importante para desarrollar una mentalidad positiva y desviar las negatividades.

Conclusión

En resumen, existen varias estrategias que utiliza la terapia dialéctico conductual para ayudar a los pacientes en su vida diaria, incluida la atención plena, la tolerancia a la angustia, las estrategias interpersonales y la regulación de las emociones negativas. Como una forma de terapia cognitiva conductual, la TDC permite a un paciente regular sus pensamientos, sentimientos y emociones y vivir una vida más equilibrada al responder a los factores estresantes de la vida diaria de una manera positiva y constructiva.

Capítulo 2: Entendiendo el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

Ahora que tiene un poco de comprensión de la terapia dialéctico conductual, vamos a entrar en el tratamiento del trastorno límite de la personalidad y cómo funciona. Existe un programa específico de terapia cognitiva conductual que es útil para quienes luchan con esta afección y es esencial para describir todos los aspectos del tratamiento. Aquí, describiremos los cuatro módulos en cada capítulo, así como la forma en que el tratamiento ayuda a los pacientes a lograr sus objetivos de bienestar. Cada capítulo brinda información sobre el tratamiento, las estrategias para enfrentar las emociones negativas, cómo vivir en el momento y cómo aceptar las situaciones tal como son. Estos son temas comunes que siguen apareciendo en las estrategias TDC. El terapeuta busca brindar al paciente información sobre cómo avanzar de manera efectiva y manejar los síntomas de la enfermedad.

¿Qué es el Trastorno Límite de la Personalidad?

El trastorno límite de la personalidad (TLP) es una enfermedad psicológica importante. Sus síntomas incluyen estados de ánimo y emociones inestables, dificultad para manejar las relaciones interpersonales y comportamientos erráticos. La condición se encuentra en una lista de muchos trastornos de personalidad definidos por la American Psychiatric Association (APA). Tales problemas de salud mental generalmente se desarrollan durante la infancia o la adolescencia. Siguen progresando durante un largo período; cuando no se tratan, los problemas pueden causar ansiedad y estrés severos. Por suerte, hay opciones de tratamiento disponibles.

Síntomas del Trastorno Límite de la Personalidad

BPD es la raíz de muchos problemas que prácticamente impiden que una persona disfrute de su vida o logre objetivos en el trabajo, la escuela u otros asuntos. Puede crear varios desafíos relacionales y sentimientos y comportamientos negativos, que incluyen:

Autoimagen Negativa

Las personas que tienen TLP informan tener dificultades para conectarse con su ser interior. Sienten fuertes altibajos en cómo piensan sobre sí mismos. A veces estas personas se sienten realmente bien y tienen un concepto positivo de sí mismos; sin embargo, otras veces, pueden sentirse mal o deprimidos y querer autolesionarse.

Inseguridad Emocional

Los pacientes con trastorno límite de la personalidad tienden a pensar que están en una montaña rusa emocional porque sus estados de ánimo cambian rápidamente. Las cosas pueden parecer frías durante unos minutos, pero en una hora o dos, se ponen tristes y deprimidas. Si bien los estados de ánimo cambian repentinamente, también pueden durar días a la vez. Los sentimientos de depresión, ansiedad, ira y otras emociones pueden ser muy graves para una persona.

Comportamiento Arriesgado

Además de sus problemas emocionales y de imagen corporal, las personas con TLP también se involucran en un comportamiento que puede ser arriesgado y potencialmente mortal, no solo para ellos sino también para otros. Esto incluye el abuso de alcohol, la posesión de drogas ilegales y la prostitución, entre otros. Es probable que también quieran cortarse a sí mismos o, en el peor de los casos, suicidarse.

Trastornos de la Alimentación

Los pacientes con BPD pueden desarrollar hábitos alimentarios poco saludables y evitar

comer tanto como necesitan para obtener nutrientes de los alimentos. Si no se diagnostica, el problema puede convertirse en anorexia o bulimia. Esto se relaciona con la imagen corporal negativa o con el autoconcepto que una persona puede tener. Sus síntomas incluyen (pero no se limitan a):

1. Sentimientos de aislamiento, aburrimiento o vacío;
2. Desafíos con sentir simpatía o empatía por otras personas;
3. Relaciones no saludables en las que una persona ama a una persona por un minuto y luego odia a la otra persona al siguiente;
4. Sentimientos de hostilidad hacia los demás;
5. Sentimientos fuertes de ansiedad, depresión u otras condiciones psiquiátricas;
6. Cambios de humor que pueden durar desde unos pocos minutos hasta semanas;
7. Objetivos desenfocados y aspiraciones en la vida de uno; y
8. Miedo a ser rechazado por los demás.

Causas del Trastorno Límite de la Personalidad

La causa del trastorno límite de la personalidad es bastante complicada, considerando que no es una sola cosa de la que se deriva. Sin embargo, hay una combinación de problemas ambientales y naturales que entran en juego. Aquí hay algunos factores que pueden causar que la TLP ocurra en individuos.

Experiencias Negativas y Traumáticas.

Muchas personas que han recibido un diagnóstico de TLP han sido víctimas de maltrato y trauma infantil o han sido testigos de la separación de sus padres a temprana edad. Sin embargo, no todos los pacientes con el trastorno límite de la personalidad han sufrido traumas infantiles graves o experiencias negativas. Este es un factor que influye en cómo se puede desarrollar la psicología de una persona.

Química Cerebral

Este es difícil de comprender porque el cerebro funciona de maneras que no podemos comprender completamente. Sin embargo, el cerebro está conectado de manera diferente en pacientes con TLP. Las diversidades están especialmente marcadas en la regulación emocional y el control de los impulsos de un individuo.

Historias Familiares

Si una madre, padre o familiar tiene un trastorno límite de personalidad, aumenta el riesgo de desarrollar la misma afección. La genética puede jugar en esto.

Recibiendo Tratamiento para el Trastorno Límite de la Personalidad

Vivir con TLP o estar en una relación con alguien que la tiene puede ser muy difícil. Aceptar el diagnóstico puede representar un desafío, pero obtener el tratamiento es un paso necesario en el proceso de recuperación. Por lo tanto, buscar ayuda es un aspecto esencial para mejorar, ya que es el único camino hacia la mejora de su salud.

La mejor manera de encontrar ayuda es contactando al profesional de salud mental local. Eso puede ser un consejero, un psicólogo o un psiquiatra. Muchos proveedores de atención de salud mental están ahí para brindarle la mejor y más completa asistencia que lo ayudará a recuperarse de este complejo trastorno. Debido a que el trastorno límite de la personalidad requiere un plan de atención a largo plazo, le llevará un tiempo ponerse en marcha para tratar esta afección.

La terapia de conversación será una forma de tratamiento que debe usarse para controlar los síntomas de la enfermedad. Cuando hable con un terapeuta de confianza, podrá encontrar formas de combatir las emociones negativas, así como comportamientos impulsivos y de automutilación que pueden dañar su cuerpo. Tiene que aprender a trabajar con su consejero para que pueda recibir el tratamiento y la atención a largo plazo que necesita para obtener un resultado positivo al final.

Tratar con Disparadores y el Trastorno Límite de la Personalidad

La mayoría de las personas con el Trastorno Límite de la Personalidad tienen algunos factores desencadenantes, que son eventos o situaciones que pueden causar un gran estrés al paciente y pueden empeorar sus síntomas. Un disparador es una situación, evento u objeto que hace que una persona actúe de acuerdo con sus sentimientos. También puede empeorar los síntomas de la TLP. El disparador puede ser algo externo a una persona o algo que es interno y ocurre dentro de la mente de una persona. Hay diferentes cosas que son comunes a muchas personas con la enfermedad.

Disparadores Comunes

Una relación es un tipo de desencadenante para los pacientes con TLP. Algunas personas pueden tener sentimientos intensos de ira o miedo que les causan dolor a sí mismos o incluso convertirse en suicidas después de un evento que les hace sentirse criticados, rechazados o abandonados (Salters-Pedneault, 2018).

Por ejemplo, puede sentirse agitado cuando envía un mensaje a alguien pero no recibe una respuesta oportuna. Después de esperar unas horas, puede pensar: "No está volviendo a llamar". Je debe estar enojado conmigo. Los pensamientos corren y se salen de control, en la medida en que puedas concluir: "Él me odia" o "No tengo amigos en los que pueda confiar". Con estas ideas en mente, pueden surgir emociones intensas, enojo y ganas de hacer automutilación.

Disparadores Cognitivos

Los desencadenantes cognitivos son causados por eventos traumáticos que una persona puede haber tenido como niño o adolescente. Un recuerdo o imagen puede provocar reacciones emocionales. La memoria puede ser traumática, pero desencadena algo que hace que una persona actúe de acuerdo con sus sentimientos.

Los estímulos dependen de una variedad de factores y difieren de un individuo a otro. Un aspecto esencial de lidiar con los factores desencadenantes es saber qué son e identificar lo peor de todos. Después de haber descubierto cuál es el desencadenante, puedes intentar evitarlo. Por ejemplo, puede tener pesadillas al ver películas de miedo, que puede evitar al negarse a verlas. Sin embargo, muchos factores desencadenantes no pueden prevenirse, y usted tiene que hacer un plan de acción para enfrentarlos (Salters-Pedneault, 2018). Por lo tanto, tendrá que hablar con un terapeuta sobre las opciones que puede tomar. El profesional de salud mental podrá ayudarlo a controlar sus emociones y lidiar con los factores desencadenantes.

Manejando Disparadores

Aprender a manejar los estímulos de TLP es uno de los pasos críticos para mejorar y mejorar su estado psicológico. Si sabe qué es lo que lo puede hacer sobresalir fácilmente, puede aprender cómo manejar sus respuestas emocionales de manera efectiva de manera saludable y constructiva. Vivir con sus factores desencadenantes le permite vivir con empoderamiento sobre sus reacciones a las circunstancias porque sabe cómo actúa normalmente sobre sus sentimientos y se detiene a sí mismo y hace algo de lo que podría arrepentirse más adelante. Te da una sensación de autocontrol que puedes demostrar ante los demás. Demos un ejemplo práctico de alguien que tuvo un disparador y lo usó para evitar una confrontación.

Caso de Estudio

Thomas solía sentirse perturbado por los gritos y las voces de las personas que lo rodeaban porque podía recordar un momento en que era un niño y su padre le gritaba constantemente por no hacer todo de la manera correcta. El padre criticó profundamente a su hijo y lo reprendió incluso frente a otros. Tomás tuvo un trauma de la infancia de este engendro que recibió; así, cada vez que oía gritos fuertes, se sentía ansioso y tenía un ataque de pánico. Gradualmente, con el tiempo, Thomas pudo recuperarse de esto, y ya no pensaba que la gente le gritaba cada vez que alguien alzaba la voz. Thomas aprendió a practicar la atención plena ya reaccionar positivamente cada vez que sus sentimientos se activaron. Ya no sentía el miedo intenso y los sentimientos negativos de ansiedad que se producían al escuchar los gritos. Thomas, quien ahora tiene 31 años, sabe que tiene este desencadenante y lo usa como una forma de vivir con su condición y diagnóstico de BPD.

Conclusión

En resumen, el trastorno límite de la personalidad es una condición compleja que requiere tratamiento intensivo e intervención de un especialista. Es una enfermedad que le permite al paciente reconocer sus desencadenantes, lo que causa su estrés o ansiedad, y desarrollar formas de ser proactivo en el tratamiento de dicha condición. Si bien es posible que se requiera medicación, es posible probar la terapia dialéctico conductual, que es un método comprobado de TCC que ayudará al paciente a lidiar proactivamente con la DBP y controlar los síntomas de emociones intensas y abrumadoras que pueden dificultar y causar dolor a un paciente.

Capítulo 3: Practicar la Atención Plena Positiva

Como mencionamos anteriormente, hay cuatro módulos que sigue en la terapia dialéctico conductual. Se pueden usar para tratar el trastorno límite de la personalidad. A continuación, veremos con mayor profundidad los módulos de tratamiento TDC para el Trastorno Límite de la Personalidad , junto con ejemplos para guiar cada uno de los módulos. Esperamos que lo encuentre útil en su exploración continua de la terapia dialéctico conductual. Le mostraremos lo que puede hacer para lidiar con sus emociones complejas con las diferentes estrategias TDC que enseñan los terapeutas. Lo primero es practicar la atención plena.

Atención Plena

La atención plena proporciona una base para TDC. Se basa en el budismo zen oriental y también incluye prácticas contemplativas occidentales. La atención plena permite a una persona ser consciente de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. A través de esta práctica, una persona puede asumir la responsabilidad de su vida de una manera diferente (Arnold, 2008). Después de todo, se ha demostrado que la atención plena puede ayudar a una persona a regular sus emociones y trabajar para aceptar los sentimientos y hacer cambios en su vida.

Al realizar una terapia de conducta dialéctica, una persona practicará la atención plena y se ocupará de tres estados diferentes de mente: mente sabia, mente lógica y mente emocional. El primero es el estado ideal que una persona puede querer alcanzar en esta vida. Los otros dos comprenden lo que una persona lucha con una mente sabia. La mente lógica, para ser específica, se usa cuando alguien hace problemas de matemáticas, mira un mapa o realiza otras tareas racionales.

La mente lógica trata con hechos empíricos y tareas concretas que una persona puede realizar. El último estado mental es el estado emocional, que permite a una persona experimentar los sentimientos más profundos y actuar por reacción emocional ante una situación. Este último generalmente está conectado a decisiones impulsivas y también se conoce como el estado mental "caliente" debido a la intensidad de la reacción que alguien da durante un momento acalorado.

En la mente sabia, una persona está conectada a tierra y es consciente de las emociones y sabe cómo reaccionar ante las diversas circunstancias. Incluso cuando se le solicita negativamente, él o ella puede reconocer los sentimientos de enojo o frustración y responder adecuadamente a cualquiera.

Es esencial que el individuo aprenda a ser consciente de sus sentimientos. Las habilidades que adquieren los pacientes con BPD de las sesiones TDC incluyen observación, descripción y participación. Veamos una descripción más detallada de estas habilidades.

Observación

La primera habilidad para adquirir conciencia es la observación. En esta parte, el individuo debe tomar conciencia de los pensamientos, emociones, situaciones y comportamientos sin cambiarlos. En lugar de intentar modificarlo o responderlo, la persona recopila datos directamente de la experiencia. Esta habilidad incluye tomar notas para registrar lo que está sucediendo a su alrededor.

Descripción

Después de haber observado la situación de una persona, él o ella puede describir un suceso. Con más descripción del evento, un individuo puede tener más empatía y ejercer autocontrol. Durante esta fase, él o ella analiza la situación con los datos recopilados y separa los hechos de la percepción.

Participación

Con la tercera habilidad, la persona participa en el momento actual y se vuelve más consciente del presente y vive constructivamente en cada momento.

Otras habilidades en las que puedes usar la atención plena incluyen cómo juzgas al mundo. Por ejemplo, adoptar un enfoque no evaluativo ante una situación tensa lo hace mejor y más edificante para alguien. En lugar de ver una situación como buena o mala, él o ella puede mirar de manera holística una circunstancia y entender cómo lidiar con ella.

Además, una persona que practica la atención plena puede vivir el momento y

concentrarse en una tarea a la vez, sin preocuparse por cómo se desarrollará una situación. En lugar de pensar en muchas cosas a la vez, el individuo puede realizar tareas múltiples, que son más efectivas y productivas como medio para mejorar el estado de ánimo de la persona. También permite a una persona alcanzar sus metas.

Es crucial desarrollar habilidades de atención plena que lo ayudarán en su programa TDC. La atención plena formal le ayuda a enfocar su atención y mejorar el conocimiento de las situaciones. Por ejemplo, puede contener la respiración para observar su patrón de respiración, así como lo que está sucediendo en su cuerpo durante ese tiempo. ¿Qué tan rápido o lento es tu respiración, por ejemplo? Del mismo modo, puedes caminar por el bosque para darte cuenta de tus sentidos. También puede prestar atención a las imágenes y los sonidos de las cosas que están a su alrededor, incluido el ruido que se produce cuando se aplasta bajo sus pies, la lluvia que cae suavemente sobre el techo o el canto de los pájaros cercanos.

La atención plena se puede practicar en cualquier momento y en cualquier lugar. No tienes que estar en una sala de terapia o con un terapeuta para practicarlo. Puede estar sentado en una reunión y tratar de concentrarse, pero está preocupado por algo que ha captado su atención. La atención plena le permite ahogar estas distracciones y devolver la concentración a la actividad que está realizando. Se trata de notar las perturbaciones que experimenta y de volver a la tarea en cuestión. Los pacientes que realizan terapia dialéctica conductual deben darse cuenta de que necesitan familiarizarse con dichas distracciones. Sin embargo, también deben saber que es imposible deshacerse de todos los disturbios; es por eso que deben aprender a lidiar con estas fuentes de incomodidad y estrés.

Consejos para Practicar la Atención Plena

1. Comience a pensar en una tarea a la vez. No trate de hacer demasiado a la vez. Debe tener en cuenta cada tarea que está realizando para disminuir los errores y repetir la actividad.
2. Practica hacer observaciones en voz alta. Si está viendo cosas de afuera, puede estar atento notándolas y luego expresando sus pensamientos. Te ayuda a hacer una práctica meditativa de externalizar tus ideas.
3. Toma nota de tus distracciones. Debes notar cuando tu mente comienza a vagar en una situación dada. Sé consciente de la situación, pero trata de no reaccionar.
4. Sé amable contigo mismo. Mientras comienzas a practicar la atención plena, debes cuidarte a ti mismo, ya que tomará un tiempo desarrollar la técnica y tener un estado más pacífico de ser y pensar.

Técnicas y Ejercicios para Usar la Atención Plena en tu Vida

Hay varias técnicas y ejercicios que puede hacer para comenzar su viaje hacia la atención plena hoy. [13] Estos métodos pueden proporcionarle maneras de relajarse y desestresarse después de largos días y permitirle sentirse mejor sobre diferentes aspectos de su vida.

Meditación

Esto parece algo estereotipado, pero es útil para relajarte y disfrutar el momento presente. Entonces, tómate un minuto para sentarte en el suelo y cerrar los ojos. Enciende una vela y toca música discreta que cautivará tus oídos y te permitirá liberarte del estrés y desconectarte de tu ajetreada vida. Puede pensar en diferentes cosas que le permitirán olvidarse de las circunstancias estresantes que está atravesando.

Meditación Guiada a través de Grabaciones de Audio

En este tipo de meditación, eres guiado a través de varios pensamientos en tu mente. La grabación indica en qué debes pensar mientras estás meditando, y generalmente hay música que acompaña a la grabación. Esta técnica también se puede hacer en una habitación con poca luz que no tenga mucho ruido. Puede usar algunos auriculares con cancelación de ruido para bloquear todos los sonidos de fondo si lo desea.

Hacer el “Ejercicio de las Pasas”

Este ejercicio implica observar cualquier alimento, pero podemos usar el ejemplo de una pasa. El participante mira la fruta y describe cómo se ve, cómo se siente, cómo responde su piel al moverla, así como el olor y el sabor del objeto. A medida que la persona lo mira, puede concentrarse en el aquí y ahora y no en otra cosa.

La exploración corporal.

En esta práctica, el individuo se va a concentrar en cada parte de su cuerpo. Es como si

él o ella estuvieran haciendo una exploración corporal. Los participantes se acuestan de espaldas y se sientan quietos durante el ejercicio. Al principio, las personas se centran en cómo respiran, incluido el ritmo de la inhalación y la exhalación. Luego, el gurú les muestra a los participantes cómo prestar atención al cuerpo hasta que tomen conciencia de todas las partes y cómo se sienten. El escáner corporal se extiende desde la cabeza hasta el cuello, el tórax y los dedos de los pies y las puntas. Una vez que los alumnos hayan terminado, pueden abrir los ojos y sentirse muy relajados.

Observación Consciente

En este ejercicio, miras por la ventana y observas todo lo que ves afuera. Sin embargo, en lugar de nombrar cosas, como un pájaro, una persona o un árbol, debes notar los colores, las imágenes y otras figuras que están ahí fuera. Debes prestar mucha atención a las hojas que soplan, a la hierba meciéndose con la brisa ya las diferentes formas de las estructuras. Trate de permanecer enfocado en la tarea en cuestión, pero no se distraiga demasiado con ninguno de ellos. Si necesita tomar un descanso, puede alejarse de la ventana por unos minutos.

Escuchar Atentamente

Tal ejercicio es una forma de terapia que puedes hacer con otras personas. Piensa en una cosa por la que está estresado o preocupado, así como en otra cosa que espera en el futuro, y luego la comparte con otros participantes. El terapeuta les pedirá a todos que piensen en cómo están hablando sobre sus pensamientos. Debe observar sus patrones de pensamiento y emociones mientras habla y escucha a los demás. Entonces, todos deben reflexionar sobre la práctica juntos.

Descansar de la Autocompasión

La autocompasión es una forma de enfrentar las dificultades de la vida mostrándote amabilidad contigo mismo cuando te sientes estresado o abrumado. Cuando esté

agobiado por diferentes situaciones, puede tomar un descanso de su apretada agenda, cerrar los ojos, inhalar y exhalar o darse un abrazo u otro tipo de abrazo. Pronuncie también algunas frases de apoyo, como: "Sé que esto es difícil, pero está haciendo un buen trabajo manteniéndose juntos. ¡Usted es maravilloso!" Tienes que practicar el lenguaje de autoafirmación ya que te ayudará a superar cualquier obstáculo en un momento dado.

Ejercicio para Mantener y Estirar

En este ejercicio, tensas tus músculos y te concentras en las partes de tu cuerpo que te hacen sentir estresado o tenso. Presiona suavemente el músculo y se concentra en cada parte del cuerpo. Luego, liberas el estrés y la tensión después de unos segundos.

Ejercicio de los Cinco Sentidos

A través de esta técnica, observas cinco cosas diferentes que puedes ver, escuchar, sentir, tocar y saborear para notar cómo se te presentan. Es un ejercicio rápido que puede llevarlo a un estado de plena conciencia en caso de apuro si se siente deprimido. Los cinco sentidos pueden permitirle tomar conciencia de su estado actual en un corto período de tiempo.

Técnica de la Respiración de Tres Minutos

En este ejercicio, dedicas tres minutos a observar cómo respiras. Durante el primer minuto, te preguntas a ti mismo, "¿Cómo estoy en este momento?" Piensa en lo que estás sintiendo, pensando y sintiendo dentro de ese período. El segundo minuto debe pasarse pensando en su patrón de respiración. En el último minuto, debes concentrarte exclusivamente en la respiración y en cómo afecta a todo el cuerpo.

Practicar la Alimentación Consciente

Este método consiste en concentrarse en lo que come. Antes de poner la comida en su boca, sosténgala y siéntela en sus manos. Observe los diferentes aspectos del mismo,

incluyendo su textura, olor, sabor, etcétera. Intenta comer despacio para poder hacerlo.

Piensa en tus Pensamientos

Este ejercicio requiere que pienses en tu respiración y en tu cuerpo, así como en tus pensamientos. Debe tener en cuenta qué ideas le vienen a la cabeza y juzgarlas una por una. Si su mente divaga o se desvía de la tarea, puede guiar suavemente su mente hacia la fase de meditación.

Técnica de Atención Plena para el Manejo de la Ira

La atención plena puede tranquilizar tu mente cuando sientes ganas de estallar de ira. Con esta técnica, puede calmar sus emociones y pensar con claridad (Cullen et al, 2016). Primero, debes sentarte en una posición cómoda o en una silla. Asegúrese de que sus pies toquen el piso o cualquier superficie plana debajo. Debe practicar la respiración profunda para poder llenar sus pulmones con aire también. Piense en un momento en que recientemente se enojó, cuando pudo sobrellevar una situación difícil. Piensa en el sentimiento fuerte que experimentaste en ese momento, así como en cómo reaccionó tu cuerpo ante esta ira.

Observe cómo se tensan o tensan las diferentes partes de su cuerpo y observe lo que está sucediendo. Entonces, sé compasivo contigo mismo. Puedes decir: "Es natural estar enojado. Está bien. Esto también pasará." Luego, deshazte de tu ira diciendo un simple "adiós". Una vez que logre concentrarse nuevamente en su respiración, puede calmarse. Esta técnica debe repetirse tantas veces como sea necesario. También se debe desarrollar gradualmente desde episodios más leves de enojo hasta episodios más severos y explosivos.

Mira Fijamente un Círculo y Reflexione Sobre eso por un Minuto o Dos

Este ejercicio le permite reducir la velocidad y concentrarse en una cosa a la vez para que pueda concentrarse en el círculo. Piense en sus pensamientos, reflexione sobre lo

que está pensando y evalúe su validez y plausibilidad.

Caso de Estudio

Timothy (18) fue diagnosticado recientemente con un trastorno límite de la personalidad. En cierto modo, también tenía un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Muchas veces, se enojaba y se enojaba porque era más lento que los otros estudiantes y se distraía fácilmente con su trabajo. Timothy también se metía en algunas rabietas emocionales en la escuela. Se frustraría en un momento dado y explotaría en medio de la clase. A menudo, su maestro lo enviaba fuera del aula porque no podía controlarse. Más tarde, los padres de Timothy lo llevaron a un psiquiatra para averiguar cómo tratar su condición. El médico le recomendó terapia dialéctico conductual.

Lo primero que el terapeuta le enseñó a Timoteo fue practicar la atención plena. Aprendió una variedad de ejercicios. En un ejercicio, Timothy estiraría sus músculos, se detendría en su escritorio, cerraría los ojos y contaría hasta diez. También se centraría en su respiración. De esta manera, Timothy podía tomarse un tiempo de descanso cada vez que necesitaba para recopilar sus pensamientos. Cuando el adolescente aprendió a hacer respiración profunda y hacer una pausa cuando estaba molesto, comprendió cómo manejar sus síntomas con éxito yendo a sesiones regulares de terapia con su terapeuta.

Además, Timothy asistió a sesiones de terapia grupal con otros adultos jóvenes que habían desarrollado el mismo trastorno. Le ayudó enormemente a mantenerse en el camino de la recuperación. Sorprendentemente, dentro de un año de estar en el programa, Timothy consiguió controlar los síntomas de BPD y ADHD.

Conclusión

Como puede ver, la atención plena es una herramienta poderosa para administrar la vida incluso para alguien con una afección de salud mental. Está comprobado que todas las técnicas mencionadas anteriormente ayudan a la persona a estar en contacto con cómo se siente con respecto a las situaciones cotidianas y le permite hacer una pausa y concentrarse en una cosa a la vez. Entre las cuestiones clave que examina está la forma en que un individuo respira, así como la forma en que su cuerpo reacciona al estrés, la ira u otros sentimientos que está experimentando. Al hacer una pausa y tomarse el tiempo para reflexionar, él o ella puede examinar sus procesos de pensamiento y practicar la autocompasión para calmarse. Estas técnicas se pueden ejercer al meditar en el hogar o en cualquier lugar que una persona pueda estar. Incluso puede practicar algunos de ellos cuando está en el trabajo o haciendo alguna actividad.

Capítulo 4: Aprender a Regular las Emociones.

El segundo módulo que se usa en la terapia dialéctico conductual es la regulación de las emociones, que ayuda a la persona a comprender cómo funcionan sus emociones, qué impulsa cada emoción y si reaccionar o ignorar estos impulsos. También ayuda a reducir la vulnerabilidad de un individuo, aumentar la reacción a sentimientos negativos y no deseados, y mejorar la salud mental. En este capítulo, hablaremos sobre cómo funcionan las emociones y cómo la TDC le permite a una persona manejar sus sentimientos.

¿Por qué Usamos la Regulación de la Emoción?

De acuerdo con un artículo de Sunrise Residential Treatment Center (2017), utilizamos la regulación emocional porque le permite a una persona lidiar de manera proactiva con sus emociones y aumentar la capacidad de recuperación emocional cada vez que surgen sentimientos negativos. Ayuda a alguien a sobrellevar las emociones dolorosas que puede tener en este momento. Además, las estrategias permiten que un individuo evite que ocurran escenarios desastrosos.

¿Qué son las Emociones?

Cada emoción que tenemos es una respuesta a una situación dada, y siempre tiene un propósito. A menudo, tenemos un cierto "instinto" sobre una persona con la que nos ponemos en contacto, también conocida como una experiencia de dolor de estómago. Cuando te encuentras con alguien que no conoces, puedes pensar que es una buena persona, pero tu intuición te dice que algo está un poco fuera de lugar. Este tipo de reacción se basa en las emociones que tienes. Sin embargo, es vital tener en cuenta que los sentimientos no siempre son precisos y no siempre se corresponden con la realidad. Sin embargo, debes escucharlos y lo que tienen que decirte para evitar encontrarte en una situación desordenada.

Las emociones son cosas poderosas. Para las personas que son "personas que sienten", tienden a confiar demasiado en los sentimientos para guiar sus decisiones. Muchas personas con enfermedades mentales tienen una mayor conciencia de sus emociones y son más reactivas a las cosas que afectan cómo se sienten. Debido a eso, es esencial que encontremos formas de tratar la condición enfocándonos en cómo se siente una persona en un momento dado.

Las emociones pueden ser influenciadas por quienes nos rodean. Cuando una persona experimenta dolor debido a una relación rota, un amigo de confianza puede ayudarlo a alentarla a seguir adelante. Sin embargo, si las personas chismean sobre ese individuo, otros pueden comenzar a sentirse negativamente hacia él o ella.

Hay un caso particular que se llama "lucha o huida" en el que una persona reacciona inmediatamente a una situación basada en su experiencia emocional. No tienen tiempo para pensar en ello a la vez; Su respuesta depende de cómo se sienten en este momento. Es un tipo de respuesta instintiva que un cuerpo puede tener, por ejemplo, cuando el

individuo percibe una situación peligrosa. Por lo tanto, cada vez que surge una emoción, él o ella debe observar cómo se siente y no juzgar qué es antes de hacer una observación. Un primer paso crítico en la regulación emocional es identificar cómo se siente y pensar acerca de lo que esta emoción le está revelando acerca de la verdad de una situación. Debe validar si un sentimiento dado es real o no basado en evidencia empírica para respaldar el caso.

Como seres humanos, nunca podremos controlar completamente nuestros sentimientos y reacciones a ellos. Sin embargo, podemos influir en ellos de diferentes maneras. Las habilidades que una persona desarrolla a través de la práctica le permitirán manejar las emociones particularmente difíciles y abrumadoras de la ira y la ansiedad, entre otras.

Sobre la Regulación Emocional

Uno de los aspectos más importantes de la regulación emocional es permitir que una persona reconozca las emociones negativas y dolorosas de una manera moralmente neutral. Los pacientes deben ver que experimentan sentimientos y que es completamente normal tratar con los poderosos a la vez. A pesar de eso, no deberían llevar juicios morales sobre las emociones inusualmente fuertes que tienen. En lugar de evitar estas emociones, los pacientes de la terapia dialéctico conductual aprenden a controlar y lidiar con sus emociones complejas.

¿Qué es la Desregulación Emocional?

La regulación emocional es un proceso que se utiliza para controlar la respuesta emocional de un individuo ante situaciones determinadas. La desregulación emocional

es lo opuesto a eso, en la cual una persona no puede controlar sus sentimientos.

En la desregulación emocional, una persona está motivada para actuar en base a un evento interno o externo que evoca un sentimiento intenso. La respuesta cognitiva a la emoción lleva a un aumento de la frecuencia cardíaca y otras experiencias fisiológicas relacionadas con el estrés y la ansiedad. Siguiendo estos sentimientos, el comportamiento que viene después es potencialmente explosivo o dañino.

Las personas que tienen desregulación emocional tienden a reaccionar exageradamente a situaciones de menor importancia o gravedad. Podrían gritar, llorar o culpar a otros a su alrededor. Son muy sensibles a su entorno, así como a lidiar con estados de ánimo y emociones inestables.

Estrategias y Técnicas para Usar en la Regulación de las Emociones.

La terapia dialéctico conductual se enfoca en habilidades prácticas que le permiten a un individuo resolver problemas en su vida. Tu terapeuta te ayudará a desarrollar estrategias para controlar las emociones. Aquí hay algunas técnicas que puede anticipar.

1. Etiquetando la emoción

Una de las mejores formas de regular las emociones es etiquetar lo que sientes. TDC alienta al paciente a usar etiquetas detalladas para identificar sus emociones. Los terapeutas dicen que debes saber exactamente lo que sientes; Cuanto más detallado seas, mejor. Los pacientes con TDC descubren la diferencia entre varias emociones, incluidas las primarias y secundarias.

Las emociones primarias son la reacción del cuerpo a un evento o desencadenante que una persona puede experimentar, mientras que los sentimientos secundarios son la respuesta a las emociones primarias. Los sentimientos son respuestas naturales a determinadas circunstancias, incluida la muerte de un ser querido o estar enojado cuando alguien es grosero con usted. Por otro lado, las emociones secundarias son las que un individuo puede controlar sin entrar en un frenesí emocional. Sin embargo, pueden ser potencialmente peligrosos y destructivos, ya que nos hacen actuar negativamente sobre los sentimientos.

La parte clave de TDC es reconocer los aspectos moralmente neutros de las emociones y rechazar la suposición de que hay una forma correcta o incorrecta de sentir en un momento dado. La respuesta TDC adecuada a las cosas es decir: "Está bien sentirse enojado. Es una forma natural de sentir ". Con la terapia dialéctico conductual, tienes que reconocer que las emociones son reales y que necesitan una reacción, pero no debes

tratar de ignorar lo que es.

2. Aprendiendo a dejar ir

Dejar ir es una habilidad difícil de dominar porque alguien puede estar completamente envuelto en cómo se siente con respecto a una situación. Como seres humanos, tendemos a quedarnos estancados cuando intentamos salirnos de los ciclos emocionales negativos. En lugar de dejarlo ir, terminamos aferrándonos a las situaciones, como si las apretáramos con un agarre mortal en el volante. Sin embargo, cuando aceptamos el sufrimiento de nuestras emociones, podemos enfrentarlas con más determinación y confianza que antes. Luego, vemos la situación con más coraje porque sabemos que podemos enfrentarnos al monstruo que es mejor conocido como negatividad emocional y enfrentarlo. Aquí hay algunos pasos que puede seguir para dejar ir:

- a. Solo observa lo que sientes sin juzgarlo. Mira cómo se desarrollará.
- b. Intenta decirte a ti mismo: “Esto es solo una emoción que estoy sintiendo. Mañana no me sentiré así.
- c. Abraza tus emociones. En lugar de rechazar o combatir nuestros sentimientos, debemos acogerlos como parte de nuestra humanidad.

3. Cuidando de ti mismo

Una mente sana comienza con tener un cuerpo sano, y puede comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio a diario, dormir bien por la noche y evitar el consumo excesivo de drogas o alcohol. Los sentimientos físicos de fatiga, enfermedad o hambre pueden influir negativamente en las emociones. Por ejemplo, es posible que escuche a alguien decir que están "colgados". La ortografía no es incorrecta ya que el término significa que estás enojado como resultado del hambre que estás experimentando actualmente. Por lo

general, nadie toma las mejores decisiones cuando está agotado físicamente o tiene hambre.

4. Centrándose en la positividad

Otra estrategia es permanecer positivo en todo momento. Debes disfrutar de las emociones agradables que experimentas y prosperar en ellas. Permítase sonreír y ser feliz cuando experimente un buen momento en una fiesta, una noche en casa u otros momentos.

5. Permittedose divertirse

La vida es demasiado corta para que sea todo sobre el trabajo. Debes intentar disfrutar de vez en cuando. Di, ve al cine. Disfrute de una cena en un nuevo restaurante. Salir con tus amigos. Haz un esfuerzo por disfrutar la vida. Cuanto más lo hagas, más emociones positivas tendrás, y más feliz y satisfecho te sentirás.

6. Reparando relaciones rotas

Para solucionar los desafíos en sus relaciones, debe intentar hacer una reconciliación. Intente fortalecer los lazos con las personas con las que tiene problemas relacionados o reavivar las amistades perdidas. Es importante para usted mantener las relaciones actuales o crear nuevas para aumentar su estabilidad emocional.

7. Vivir con menos preocupaciones

Para evitar quedar atrapado en una emoción negativa, debe tratar de evitar que sus preocupaciones se conviertan en cosas positivas para que no se sienta ansioso y preocupado por las cosas en su vida. Hay mucho de qué preocuparse en estos días, pero puede tomar un descanso de todos ellos y concentrarse en cosas que serán positivas y edificantes. Hace una gran diferencia en su moral general.

8. Notando su patrón de excitación

Cuando empiece a sentirse emocionado por una situación determinada, tome nota de ello y escriba los detalles al respecto en un diario o en un papel. De esta manera, puede recordar cuándo vuelve a suceder y reflexionar sobre cómo responder a ella la próxima vez.

9. Golpeando el botón de "pausa"

Una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo cuando te sientes tentado a actuar sobre las emociones negativas es presionar el botón de "pausa". ¡Detener! Mantén el pensamiento. Cuenta de uno a diez. Observa lo que sucede a tu alrededor y en tu mente. Entonces, piensa en el cuadro grande. Respira hondo antes de responder al evento. El botón de "pausa" le permite a una persona tener una perspectiva más amplia de cómo se siente y le permite quedarse quieto y reflexionar antes de reaccionar ante una situación.

10. Distinguir maneras saludables y no saludables de regular las emociones

También debe pensar en cómo hacer frente a sus sentimientos. Siempre hay formas saludables y no saludables de hacer esto. Aquí hay algunos ejemplos de maneras positivas y saludables de regular las emociones:

- Meditación
- Terapia de conversación con amigos
- Dormir lo suficiente
- Autocontrol con pensamientos negativos.
- Notando cuando necesitas tomar un descanso
-
- Escribiendo tus pensamientos
- Hacer ejercicio regularmente

Aquí hay algunas formas poco saludables de lidiar con tus emociones:

- Usar demasiado los medios sociales y publicar mucho en Facebook para desahogarse acerca de sus sentimientos o monitorear las actividades de otros.
- Retiro social
- Actos de automutilación
- Abuso de alcohol o sustancias ilegales.

Inicialmente, estas actividades pueden parecer útiles y hacer que se sienta bien, pero pueden causar daños a su salud y bienestar a largo plazo. En lugar de recurrir a tales opciones, debe intentar hacer cosas positivas y satisfactorias para poder elevar sus emociones.

Caso de Estudio

Irene es profesora de matemáticas en Johnson High School en Virginia. Ella luchó con la autoaceptación antes de convertirse en maestra. Con el tiempo, desarrolló una tendencia intensamente perfeccionista de autoflagelarse cuando cometía un error. Por ejemplo, durante su primer semestre como maestra en Johnson High School, Irene terminó copiando los datos de sus calificaciones de su libro de calificaciones al software en línea y perdió la mayor parte. Se golpeó a sí misma por este asunto y comenzó a cortarse con un cuchillo. Ella fumó un paquete entero de cigarrillos antes de quemarse con los restos del palo. Su esposo vio que ella estaba haciendo esto y dijo: "Irene, ¿qué estás haciendo? Necesitamos ver a un terapeuta hoy".

Irene se dio cuenta de que ella necesitaba ayuda y que había estado luchando para lidiar con su ansiedad y aceptar sus fallas y errores. Entonces, Irene accedió a acudir a su terapeuta, quien pudo ayudarla a entender lo que le estaba causando dificultades. El profesional de salud mental le enseñó cómo practicar la atención plena y centrarse en el presente. El terapeuta le dijo: "Irene, tienes que concentrarte en el aquí y el ahora. No te detengas en tus errores ni los mantengas corriendo por tu mente todo el tiempo. Creo que tienes la tendencia a pensar demasiado, y esa no es la mejor idea. En su lugar, tienes que seguir el flujo y solo meditar y enfocarte en lo que está justo frente a ti. No hay nada que puedas hacer sobre el pasado. Solo necesitas pensar en el presente y cómo puedes cambiar tu futuro". Incluso agregó: "Necesitas reemplazar toda esa negatividad que hay en tu mente con pensamientos positivos y alentadores". Fue crucial para Irene darse cuenta de que necesitaba eliminar todas las ideas negativas que tenía sobre sí misma y aceptar y superar sus errores mientras se comprometía a no hacerlo de nuevo. Después de cuatro módulos de entrenamiento, Irene pudo superar sus tendencias de

automutilación y autodisciplina negativa. Ella fue capaz de manejar sus emociones con eficacia también.

Ahora puede ver que, a partir de este estudio de caso, alguien pudo superar el diálogo interno negativo y la automutilación, que son dos actividades familiares para aquellos individuos con trastorno límite de la personalidad. En el siguiente capítulo, mostraremos en profundidad todas las formas en que una persona puede ser tratada por este trastorno con el proceso TDC.

Conclusión

Para concluir, nuestras emociones son una parte esencial de lo que somos. Cada emoción humana tiene un propósito en nuestras vidas. No debemos ignorarlos; en cambio, necesitamos aprender a lidiar con ellos. El primer paso en el proceso de manejar las emociones es identificar y observar un sentimiento particular. Entonces, podemos decidir cómo actuar sobre esas emociones de forma constructiva o destructiva. Sin embargo, eso no siempre funciona porque tendemos a reaccionar ante situaciones sin pensar conscientemente o reflexionar desde nuestro instinto de lucha o huida. Al entrenarnos a nosotros mismos para responder de manera positiva y edificante, podemos reconocer la validez de nuestras emociones y reaccionar de manera que nos ayuden a actuar con madurez y sabiduría. Esto puede tomar un tiempo para dominarlo por completo, pero es útil para cualquiera que intente controlar sus emociones, así como los síntomas del trastorno límite de la personalidad.

Capítulo 5: Desarrollando la Efectividad Interpersonal

El tercer módulo en terapia dialéctico conductual es la efectividad interpersonal. Es una habilidad importante porque la calidad de nuestras relaciones depende de lo bien que nos comuniquemos con los demás. A los pacientes con TDC se les enseña cómo abordar las conversaciones de manera que sean reflexivos, considerados con los demás e intencionales. Los individuos también están capacitados cuando se trata de manejar el estrés y las emociones intensas y de evitar reaccionar excesivamente con ellos mientras se comunican con los demás. Marsha Linehan (1993), la fundadora de TDC, identificó tres tipos de efectividad que deben considerarse cuando se trata de relaciones interpersonales.

1. Efectividad objetiva
2. Efectividad de relacion
3. La autoestima efectividad

Para todas las situaciones, estos factores deben ser examinados y priorizados. Veamos el significado de cada una de estas prioridades de efectividad.

La efectividad objetiva considera una meta o propósito para una interacción que tiene un resultado alcanzable. Suzette Bray (2013) explica cómo hay acrónimos que acompañan a cada una de estas prioridades de efectividad.

TDC usa el acrónimo DEAR MAN para una efectividad objetiva.

D - Describa una situación con detalles precisos y sin juzgar las circunstancias.

E - Expresa tus sentimientos a la otra persona.

A - Afirma lo que quieres o no quieres de una situación.

R: refuerce la razón por la que desea que ocurra un resultado y recompense a la persona que responde positivamente a su solicitud.

M - La práctica consciente es importante en cualquier momento dado mientras se concentra en la meta.

A - Aparece tranquilo, relajado y confiado.

N - Negocie con otros para obtener lo que desea y resolver cualquier tipo de problema.

Para la efectividad de la relación, el acrónimo TDC se llama GIVE.

G - El acercamiento amable con la otra persona implica acercarse a alguien de una manera amorosa y no amenazadora.

I - El acto interesado al escucharlos a otra persona es clave.

V - Valida los sentimientos, deseos y opiniones de alguien más. Hazle saber a la otra persona que los has reconocido.

E - Se puede mostrar una actitud fácil y relajada hacia los demás sonriendo y usando el humor para ayudar a suavizar el estado de ánimo.

Estas siglas simplifican el desarrollo de las habilidades interpersonales. Ayudan a una persona a descubrir cómo tratar a las personas mientras comunican de manera transparente sus necesidades e intenciones y sin hacer que la otra persona "lea su mente". Este sistema permite a alguien hablar con cualquiera de una manera directa pero respetuosa.

Objetivos de las habilidades interpersonales en la TDC

Las habilidades interpersonales son cruciales cuando se trata de desarrollar una vida armoniosa con todos los que conoces. Por lo tanto, es vital que aprendas a relacionarte con otros de manera significativa. En lugar de ser grosero o exigente, para ser específico, debe intentar tácticas más amables y suaves para obtener lo que desea. Al hacer demandas con amabilidad, puede aumentar las posibilidades de que la otra parte reaccione positivamente a la solicitud y hacer lo que le pide que haga. Es una forma de negociar con otra persona.

Cuando las personas están negociando, Spradlin (2003) sugirió hacerse preguntas diferentes sobre diversos aspectos de la relación.

Prioridades:

- ¿Son mis metas importantes?
- ¿Es esta relación delicada o rota de alguna manera?
- ¿Arriesgaré mi autoestima haciendo esto o aquello?

Capacidad:

- ¿Puede esta persona darme lo que quiero?
- ¿Tengo lo que la persona quiere de mí?

Sincronización:

- ¿Puede esta persona escucharme ahora mismo?
- ¿Hay un buen momento para hacer mi solicitud?
- ¿Es este un mal momento?

Deberes:

- ¿Conozco lo suficiente sobre esta persona con la que estoy hablando?

- ¿Tengo todo lo que necesito saber sobre esta solicitud?

Puede ver que es esencial tener excelentes habilidades de comunicación para poder vivir una vida equilibrada y significativa. Sin embargo, no todos pueden comunicarse bien. Siempre hay espacio para el crecimiento y desarrollo en esta área. La investigación ha demostrado que mejorar las habilidades interpersonales conduce a resultados positivos para los pacientes que tienen un trastorno límite de la personalidad.

Actividades que Podrían Mejorar sus Habilidades Interpersonales

La mejor manera de mejorar su habilidad interpersonal es practicar sus interacciones con los demás. Aquí hay algunas actividades que puede hacer con un grupo para practicar cómo comunicarse con otros. [5] También puede hacer algunos juegos de rol y diálogos para ayudar a simular situaciones de la vida real.

1.Trata de No Escuchar

En esta actividad, un grupo de personas se divide en parejas. Para cada pareja, una persona habla primero mientras la otra persona escucha. El socio A puede hablar sobre cualquier tema de su interés durante dos minutos. El Socio B deja en claro que no está escuchando ninguna palabra que el Socio A está diciendo. En lugar de decir algo, se comunican con el lenguaje corporal como se sienten al respecto. El Socio B luego hace lo mismo con el Socio A. El grupo encontrará que es difícil continuar hablando cuando su compañero no quiere escuchar. Puede ver el poder de usar el lenguaje corporal y cómo eso afecta la actitud general de una persona.

Una vez que los miembros del grupo hayan terminado con el juego, pueden tener una sesión de comentarios en la que hablarán sobre lo que sucedió. Pueden registrar los sentimientos que tenían, tales como:

- Me sentí enojado y resentido.
- Sentí que él o ella no apreciaban de lo que estaba hablando.
- No pude seguir hablando.
- Sentí que estaba muy subestimado en esta conversación.
- Él o ella me frustró.

A continuación, los miembros del grupo deben tomar nota de los comportamientos que estaba mostrando su pareja, lo que reveló el hecho de que no estaban escuchando,

incluyendo:

- Evitar el contacto visual
- Bostezar o estirar
- Mirando lejos de la persona
- Mantener una expresión en blanco o aburrida en la cara.
- Mirando el teléfono u otras cosas

Aunque este ejercicio es una exageración de cómo se ve cuando una persona no lo está escuchando, puede ayudarlo a ver cómo debe comportarse en una situación social determinada y saber qué cosas debe evitar.

Ejemplo de estudio de caso

Jim y Johnson estaban en una cafetería mientras conversaban. Practican lo que parece no escucharse el uno al otro. Primero, Jim habló sobre su ascenso en el nuevo trabajo, y Johnson se inquietó y miró hacia otro lado, bostezó o se quedó en su teléfono casi todo el tiempo.

Jim: Johnson, ¡tengo algunas noticias emocionantes que contarte! ¡Tengo una promoción en mi oficina! Estoy muy emocionado. Déjame contarte lo que pasó.

Johnson: Wow, felicitaciones! Esas son buenas noticias.

Jim: Primero, mi jefe entró y me felicitó. Luego, me llevó a su oficina donde me contó sobre todos los logros y contribuciones que he hecho a la empresa recientemente. Estaba tan feliz.

Johnson: ¿En serio? (Mirando a otro lado y bostezando y luego mirando su teléfono).
Espera un segundo.

Jim: está bien, no hay problema Sigo hablando

Johnson: (todavía en su teléfono)

Jim: ¿Vas a apartar la vista de tu teléfono?¡¡¡Por favor escuchame!!! Johnson!

Johnson: Lo siento, tenía un texto importante que atender.

En esta situación, Johnson estaba demostrando un comportamiento inatento y grosero al no escuchar a Jim. Evidentemente, Jim está entusiasmado con su promoción y desea la atención de su amigo sin ninguna evidencia de interés. Por lo tanto, la situación es bastante frustrante para él. Jim se siente devaluado y subestimado. Más tarde, después de este episodio, los dos vuelven a hablar sobre lo que sucedió, y Johnson ofrece una disculpa a Jim.

Los dos hablan.

Jim: Johnson, quería hablar contigo y decirte cómo me siento realmente. Realmente heriste mis sentimientos. Quería que me escucharas cuando te conté sobre el nuevo desarrollo en mi carrera. Hubiera sido bueno si hubieras prestado atención o al menos me hicieras una pregunta o dos sobre la promoción.

Johnson: Reconozco que fui grosero, y lamento haberte hecho eso, Jim. Fue mi culpa, hermano. No quise hacer eso. Acabo de distraerme. Pasa algunas veces. Intentaré enfocarme la próxima vez.

Jim: gracias. Soy consciente de que. Te perdono.

2. Juego de Sabotaje

Este juego debe realizarse con al menos dos o tres grupos de cuatro a cinco personas. En cada grupo, dígalos a los miembros que se tomen diez minutos para intercambiar ideas y pensar en todas las formas en que pueden sabotear un proyecto. Las ideas que se les ocurran pueden ser cualquier cosa. Simplemente necesitan pensar en algo que interrumpa

el flujo del trabajo y frustra a todos. Una vez que los grupos hayan proporcionado una lista de cosas que pueden llevarlos a la pared, puede reunir a todos y tener una sesión de comentarios. Luego, el instructor los escribe en una pizarra en frente de la sala, forma nuevos grupos y hace que cada grupo hable sobre lo que hace que un proyecto grupal sea exitoso.

3.Cuenta los Cuadrados

En este juego, puedes animar a los grupos a interactuar de manera significativa y apasionada. Todo lo que necesita hacer es mostrar una imagen con diferentes cuadrados dentro de la imagen y luego hacer que los miembros del grupo cuenten el número de cuadrados en la imagen. Puedes hacer este proceso en pequeños grupos o incluso en parejas. Puede ser un buen proceso para fomentar la colaboración detallada.

4.Introducciones No Verbales

En este ejercicio divertido, una persona se presenta a otra persona en un grupo y habla sobre diferentes cosas interesantes sobre la otra. Una vez que cada pareja ha hablado y descubierto cosas nuevas entre sí, entonces el enfoque vuelve al grupo. Para el siguiente paso, cada persona debe presentar a su pareja al resto del grupo, pero no puede usar palabras o accesorios. En su lugar, deben introducir las otras acciones de uso. Es una excelente manera de ayudar a las personas a entender cómo comunicarse mediante señales verbales y no verbales.

Comunicación Efectiva

La forma de mejorar la comunicación con los demás es a través de escuchar y leer sus señales y expresiones. Esto es algo que debería poder captar cuanto más se reúne con la gente. Si permanece concentrado en hablar directamente con alguien, entonces encontrará que puede comunicarse con él. Esto no requiere que seas un comunicador experto en absoluto; es sólo habilidades básicas de conversación. Debes demostrar interés en los demás y lo que tienen que decir para lograrlo. Muchas personas sienten pasión por uno o dos temas en los que están interesados y estarán dispuestas a compartir y compartir con usted lo que tienen en mente y en su corazón. Debe ver que este nivel de vulnerabilidad no viene automáticamente y que tampoco tiene derecho a recibirlo. Es algo que alguien hará solo si confían en ti y creen que lo escucharás. Por lo tanto, es crucial que muestres interés en los pensamientos de los demás. Demasiado de nuestra sociedad demuestra una falta de cuidado en ese departamento. Las personas son tan egoístas en estos días, en la medida en que no se pueden molestar por lo que piensan los demás. Este nivel de egoísmo ha causado muchos conflictos y discordia entre varias personas.

Conclusión

Aprender a comunicarse es una de las herramientas más poderosas que una persona puede usar para superar los obstáculos en la vida y los desafíos emocionales. Muchas personas con trastorno límite de la personalidad no saben cómo relacionarse bien con los demás; Es por eso que se inscriben en la terapia dialéctico conductual.

TDC brinda a los pacientes sesiones de asesoramiento grupal que les permiten a todos conversar sobre diversos temas. Juntos, resuelven problemas y realizan juegos de roles y juegos significativos que los ayudan a simular situaciones de la vida real y a actuar de la manera en que deben comportarse. Permite a los participantes ensayar sus reacciones en situaciones sociales también. Estas estrategias TDC enseñan a las personas sobre la importancia de la colaboración y el desarrollo de la relación y la armonía entre los miembros del grupo para lograr metas y objetivos dentro de un programa. La terapia de grupo es algo que se debe recomendar a las personas que buscan mejorar sus habilidades de comunicación interpersonal y tener relaciones más armoniosas y de apoyo. Es algo en lo que tiene que trabajar a lo largo de su vida, pero es especialmente útil para las personas que necesitan que sus afecciones de salud mental sean tratadas. Por lo tanto, le recomendamos que considere la TDC y la terapia grupal como posibles opciones de tratamiento para desarrollar relaciones positivas con sus compañeros, colegas y superiores.

Capítulo 6: Practicando la Tolerancia a La Angustia

El último módulo que se usa en la terapia dialéctico conductual implica practicar la tolerancia a la angustia. Esta es una habilidad que se usa para lidiar con las emociones abrumadoras e intolerables que pueden causar altos niveles de estrés y ansiedad en una persona. En este módulo, el paciente aprenderá a manejar el dolor y la angustia a medida que se acerquen a él. Muchos enfoques tradicionales enseñan que es mejor evitar las situaciones estresantes, pero con esta técnica, el paciente puede comprender por qué y cómo debe enfrentar los desafíos de frente y enfrentar sus temores y ansiedades.

Un aspecto clave de la tolerancia a la angustia es la capacidad de aceptar radicalmente una situación. Eso significa que la persona acepta que hay cosas sobre la realidad que no puede cambiar. Cuando alguien admite que él o ella no tiene control sobre todo, la acumulación de sentimientos negativos que pueden salir disparados puede reducirse significativamente. Dentro del módulo de tolerancia a la angustia de la TDC, existen diferentes habilidades que una persona puede adquirir para enfrentar situaciones difíciles.

Creando Distracciones

La primera habilidad permite al paciente distraerse de una situación que induce a la ansiedad al enfocarse en pensamientos o actividades más agradables. Esto se enseña a través del acrónimo ACEPTOS.

A es para la actividad .El paciente se involucra en actividades y se desvía de hábitos, pasatiempos y ejercicios saludables.

C es para Contribuir .El paciente contribuye a las necesidades de los demás y ofrece su ayuda de una manera cuidadosa y cuidadosa.

C es para comparar .El paciente se compara con personas menos afortunadas y se siente agradecido por lo que tiene.

E es para la emoción .La persona identifica la emoción negativa actual y actúa de manera contraria a la sensación, como cantar o bailar cuando se siente tristeza o depresión.

P es para alejar .La persona abandona la situación actual y se enfoca en algo que es más positivo o edificante.

T es para los pensamientos .En esta situación, la persona desvía su atención de los pensamientos negativos y realiza actividades de distracción como resolver un acertijo de palabras.

S es para sensaciones .La persona se distrae haciendo funcionar los otros sentidos. Por ejemplo, sosteniendo una taza de agua caliente o disfrutando de un baño de pies caliente.

Tranquilizante

La segunda habilidad se llama auto calmante. En esta técnica, los pacientes usarán los cinco sentidos para ayudarlos a recibir consuelo y paz dentro de ellos mismos.

Visión

El individuo puede mirar afuera y visitar un parque y observar aves, árboles, flores, paisajes y otros entornos naturales.

Audición

El paciente escucha música o disfruta del sonido de la naturaleza. Él o ella también pueden escuchar el sonido de las olas en el mar o disfrutar escuchando la voz de un amigo o familiar.

Olor

La persona usa su fragancia favorita y la rocía para experimentar una sensación relajante.

Además, se pueden utilizar velas aromáticas.

Gusto

El individuo disfruta de una deliciosa comida con algunos amigos.

Tacto

La persona puede tocar animales o abrazar a alguien. Cualquier tipo de contacto físico puede ayudar a alguien en medio de calmarse a sí mismo.

Mejorando el Momento

La tercera habilidad que una persona puede usar en TDC es mejorar el momento. Para este, el paciente debe recordar el acrónimo MEJORAR.

Y es para las imágenes .La persona imagina un lugar o entorno relajante. Él o ella también pueden imaginar que los sentimientos negativos desaparecen.

M es para el significado .El paciente da sentido a la experiencia de dolor o dificultad en una situación dada.

P es para la oración .El paciente ora a Dios o a un ser superior para obtener fortaleza para superar los problemas actuales.

R es para la relajación .El paciente puede practicar la respiración profunda y relajar sus músculos. También puede escuchar música, ver una película de comedia, tomar una bebida caliente o disfrutar de una ducha caliente.

O es para una cosa en un Tim e.El individuo se esfuerza por enfocarse en una sola cosa a la vez y no pensar en otra cosa.

V es para vacaciones .Para esto, el paciente toma un descanso temporal de una situación desafiante al tomarse un día libre del trabajo, ir de viaje, ayunar de la tecnología o simplemente pedir un tiempo de espera.

E es para el estímulo .El paciente practica un diálogo interno positivo para ayudarse a sí mismo a enfrentar los incidentes estresantes.

Centrándose en la Relajación Controlada por Señales

La cuarta técnica a utilizar se llama relajación controlada por cue.

Este método es útil si desea reducir su nivel de estrés y la tensión muscular. Una persona se entrena a sí misma para responder a una palabra clave como "relajarse" o "calma" y responde actuando. Siempre que el individuo escuche la palabra clave, se relajará de inmediato. Esta técnica se puede utilizar en una variedad de situaciones para ayudar a una persona a calmarse cada vez que tenga ganas de superar el límite.

Redescubriendo Valores

La quinta técnica le permite redescubrir sus valores. Cuando te recuerdes tus valores y propósito, te ayudará a lidiar con la angustia emocional que se te presenta en diferentes momentos de tu vida.

Viviendo y Afirmando el Momento

Otra técnica es practicar vivir en el momento presente y no pensar en otra cosa. Una forma de hacerlo es mediante el uso de afirmaciones de autoafirmación.

Cuando se enfrenta a un desafío, puede recordarse que ha encontrado situaciones más difíciles. También puedes decir: "Yo puedo hacer esto. He hecho cosas más difíciles antes. Soy lo suficientemente fuerte para manejar todo lo que se me presente. Nada puede detenerme ahora."

También puedes felicitarte en un momento de dificultad y decirte lo bueno que eres. Puedes decir: "¡Eres increíble! Eres una gran persona, y sé que superarás esto porque tienes mucha perseverancia y resistencia".

La tolerancia a la angustia requiere que el individuo acepte lo inevitable, así como el hecho de que no hay nada más que puedas hacer para cambiar una situación que no sea vivir en el presente. No debemos luchar contra la realidad actual; en cambio, deberíamos aceptarlo por lo que es. Sin embargo, eso no significa que aprobemos lo que es negativo o destructivo. En lugar de poder cambiar la circunstancia dada, el individuo puede elegir cómo responder a ella en función de sus verdaderos sentimientos y emociones.

Revise los Cuatro Módulos de la TDC

Ahora que hemos examinado los cuatro módulos para la terapia dialéctico conductual, puede ver que cada uno funciona para ayudarlo a encontrar la solución cuando se trata de lidiar con sus emociones complejas.

El primer módulo involucra la atención plena. En este libro, hemos hablado de todas las diferentes prácticas de meditación y atención plena que puede hacer mientras se relaja para que tenga tiempo para pensar en el presente. Puedes olvidar todo lo que está sucediendo fuera de tu control y concentrarte en tu mundo interior. Además de eso, puede concentrarse en cada momento, así como en la forma en que piensa y respira. Cuando haga esto, podrá hacer frente a los sentimientos abrumadores que pueden surgir con el tiempo. Esto le permitirá lidiar con sus miedos y ansiedades y traer una sensación de calma en su vida.

El segundo módulo se enfoca en aprender cómo regular tus emociones. Como hemos discutido anteriormente, las emociones son poderosas y pueden hacer que actúes de manera impulsiva y, a veces, destructiva. Por lo tanto, realmente tiene que controlar sus emociones y saber cuándo está empezando a estar al límite para poder responder a ellas en consecuencia. Muchas personas con enfermedades como el trastorno límite de la personalidad tienen dificultades para controlar sus emociones o la autorregulación. Por lo tanto, este módulo le enseña cómo controlar sus sentimientos y cómo lidiar con ellos cuando se ponen en marcha. Algunas de las cosas que debe entender incluyen la identificación de la emoción negativa, aprender a dejar de lado ese sentimiento, notar un patrón de excitación y presionar el botón de "pausa" antes de que la situación se intensifique y llegue al peor momento.

El tercer módulo hace hincapié en las habilidades interpersonales, así como en cómo

puede mejorar sus relaciones. Este es un aspecto crucial para las personas que viven con un trastorno límite de la personalidad, ya que podrían no tener las habilidades sociales necesarias para abordar, escuchar y manejar los conflictos de manera constructiva con los demás. El módulo educa a los participantes sobre cómo interactuar entre sí de manera pacífica y apoyarse mutuamente para lograr una tarea orientada hacia los objetivos .A menudo se completa en un entorno de terapia grupal en el que un paciente puede conocer a otras personas con el mismo trastorno y aprender a trabajar en grupos cooperativos.

El módulo final involucra la práctica de la tolerancia a la angustia. Aquí, el paciente aprende a lidiar con la realidad de las emociones y la verdad de que hay situaciones que no puede cambiar. En su lugar, este individuo debe aprender a aceptar lo que está sucediendo y rodar con él. Él o ella no debe luchar contra las circunstancias actuales; más bien, él o ella debe aprender a convivir con las realidades de la vida. Esto lo ayudará a lidiar con varias emociones que fácilmente pueden ser abrumadoras para las personas con problemas.

Todos estos módulos trabajan juntos para brindar una terapia cognitiva conductual única que ayuda a los pacientes con un trastorno límite de la personalidad.

Pensamientos Finales

Gracias por leer este libro. Esperamos que haya podido aprender muchas cosas sobre la

TDC y que se sienta capacitado para usar los consejos y las técnicas que se enseñan para mejorar su vida. Mediante la modificación de sus patrones de pensamiento y comportamientos, podrá ver resultados positivos en su salud mental. También deberías poder enfrentar tus miedos, enfrentarte a tus emociones negativas y vivir con una actitud positiva. Sabemos que puedes lograr tus sueños y seguir los movimientos de la vida si realmente lo deseas. Sin embargo, con la ayuda de la TDC, puede lograr lo que antes parecía imposible: el bienestar y la recuperación.

Cuida tu salud mental; Sé bueno y amable contigo mismo. Después de todo, mereces experimentar la alegría y la paz en la vida. Vive el presente y deja tus preocupaciones y ansiedades. Todo estará bien.

Por último, si le gustó leer este libro y sintió que le agregó valor a su vida, le pido que se tome un momento para revisarlo en Amazon Kindle. Su retroalimentación honesta sería muy apreciada. Gracias.

Bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría. (2018). APA encuesta de opinión pública -

reunión anual 2018. Obtenido de <https://www.psychiatry.org/newsroom/apa-public-opinion-poll-annual-meeting-2018>

Asociación Americana de Psiquiatría. (Dakota del Norte) Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM – 5). Obtenido de

<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

Asociación de Ansiedad y Depresión de América. (Dakota del Norte). Comprender los hechos de los trastornos de ansiedad. Obtenido de <https://adaa.org/understanding-anxiety>

[anxiety](https://adaa.org/understanding-anxiety)

Beck, AT(1976). Terapia cognitiva y trastornos emocionales, Nueva York: pingüino.

Bray, S. (2013). Tolerancia a la angustia en la terapia dialéctico conductual. Obtenido de [https://www.goodtherapy.org/blog/distress-tolerance-dialectical-behavior-therapy-](https://www.goodtherapy.org/blog/distress-tolerance-dialectical-behavior-therapy-0117134)

[0117134](https://www.goodtherapy.org/blog/distress-tolerance-dialectical-behavior-therapy-0117134)

Bray, S. (2013). Eficacia interpersonal en la terapia dialéctico conductual. Obtenido de [https://www.goodtherapy.org/blog/interpersonal-effectiveness-dialectical-behavior-](https://www.goodtherapy.org/blog/interpersonal-effectiveness-dialectical-behavior-therapy-TDC-0416134)

[therapy-TDC-0416134](https://www.goodtherapy.org/blog/interpersonal-effectiveness-dialectical-behavior-therapy-TDC-0416134)

Cagliostro, D. (2018). Trastorno de personalidad limítrofe : una guía para detectar los signos del trastorno de personalidad limítrofe - BPD. Obtenido de

<https://www.psycom.net/depression.central.borderline.html>

Caplan, JE & Jellinek, MS (2009). “Psicoterapia con niños y adolescentes”. Desarrollo pediátrico-conductual (Cuarta edición). Elsevier

- Clark, DA (2005). Pensamientos intrusivos en los trastornos clínicos: teoría, investigación y tratamiento. Publicaciones de Guilford.
- Cullen, M., Brito Pons, G. y Mindful Staff. (2016). La atención plena de la ira. Obtenido de <https://www.mindful.org/mindfulness-of-anger/>
- Fenn, K. y Byrne, M. (2013). Los principios clave de la terapia cognitivo conductual. InnovAiT, 6 (9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Grohol, JM (2018). Una visión general de la terapia dialéctico conductual. Obtenido de <https://psychcentral.com/lib/an-overview-of-dialectical-behavior-therapy/>
- Klinger, E. (1978–1979). Dimensiones del pensamiento y las imágenes en los estados normales de vigilia. Diario de estados alterados de conciencia , 4, 97-113.
- Klinger, E. y Cox, WM (1987-1988). Las dimensiones del pensamiento fluyen en la vida cotidiana. Imaginación, cognición y personalidad , 7, 105-128.
- Klinger, E. (1996). "Influencias emocionales en el procesamiento cognitivo, con implicaciones para las teorías de ambas", en La psicología de la acción: vinculación de la cognición y la motivación con el comportamiento eds Gollwitzer P., Bargh JA, editores. Nueva York: Guilford Press, p. 168-189.
- Linehan, M. (1993). Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno límite de personalidad. Nueva York: Guilford Press, p. 3.
- Linehan, M. (2001). Terapia dialéctico conductual. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/topics/nursing-and-health-professions/dialectical-behavior-therapy>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2018). Depresión. Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

Padesky, C. (1993). Cuestionamiento socrático: ¿cambiar las mentes o guiar el descubrimiento? Discurso de apertura pronunciado en la Conferencia de la Asociación Europea de Psicoterapias de Conducta y Cognitiva , Londres , Reino Unido.

Programa de Psicología Positiva: Su recurso integral de psicología positiva. (2017). 22 ejercicios de atención plena, técnicas y actividades para adultos (+ PDF). Obtenido de <https://positivepsychologyprogram.com/mindfulness-exercises-techniques-activities>

Programa de Psicología Positiva: Su recurso integral de psicología positiva. (2018). Hojas de trabajo y estrategias de regulación de emociones: Mejora tus habilidades TDC. Obtenido de <https://positivepsychologyprogram.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-TDC-skills/>

Programa de Psicología Positiva: Su recurso integral de psicología positiva. (2019). Eficacia interpersonal: 9 hojas de trabajo y ejemplos. Obtenido de <https://positivepsychologyprogram.com/interpersonal-effectiveness/>

Poderes Lott, A. y Stenson, A. (nd). Tipos de ansiedad. Obtenido de <https://www.anxiety.org/what-is-anxiety>

Psicología Hoy. (Dakota del Norte). Terapia dialéctico conductual. Obtenido de <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/dialectical-behavior-therapy>

Rachman, S. (1981). Parte 1. Cogniciones intrusivas no deseadas. Avances en la investigación y terapia del comportamiento , 3, 89–99.

Reddy, MS & Vijay, MS (2017). La realidad empírica de la terapia dialéctico conductual en la personalidad límite. Indian Journal of Psychological Medicine , 39 (2), 105-108.

Salkovskis, PM (1988). Pensamientos intrusivos y trastornos obsesivos. En D. Glasgow y N. Eisenberg (Eds.), Temas actuales en psicología clínica (Vol. 4). Londres: Gower.

Salters-Pedneault, K. (2018). Comprensión del trastorno límite de la personalidad (DBP). Obtenido de <https://www.verywellmind.com/what-is-borderline-personality-disorder-bpd-425487>

Schimelpfening, N. (2019). Visión general de la terapia dialéctico conductual. Obtenido de <https://www.verywellmind.com/dialectical-behavior-therapy-1067402>

Cantante, J. (1998). Soñar despierto, la corriente de conciencia y las auto-representaciones. En R. Bornstein y L. Masling (Eds.), *Perspectivas empíricas sobre el inconsciente psicoanalítico. Estudios empíricos de las teorías psicoanalíticas* (Vol. 7, pp. 141-186). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.

Sendero Skyland. (2017). 4 diferencias entre CBT y TDC y cómo saber cuál es el adecuado para usted. Obtenido de <https://www.skylandtrail.org/About/Blog/ctl/ArticleView/mid/567/articleId/6747/4-Diferencias-Entre-CBT-and-TDC-and-How-to-tell-Which-es-correcto-para-ti>

Spradlin, SE (2003). *No dejes que tus emociones lleven tu vida: cómo la terapia de conducta dialéctica puede ponerte en control*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Centro de Tratamiento Residencial Sunrise. (2017). ¿Qué son las habilidades de regulación de la emoción TDC? Obtenido de <https://www.sunrisertc.com/TDC-emotion-regulation-skills/>

van Rooij, S. y Stenson, A. (nd). Una introducción a la ansiedad. Obtenido de <https://www.anxiety.org/what-is-anxiety>

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes - Estimaciones de salud global*. Obtenido de

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

Índice

Capítulo 1: Aparición de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC)	7
Orígenes de la Terapia Dialéctico Conductual	9
Principios de la Terapia Dialéctico Conductual	11
Cuatro estrategias de la Terapia Dialéctico Conductual	13
Conclusión	14
Capítulo 2: Entendiendo el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)	15
¿Qué es el Trastorno Límite de la Personalidad?	16
Síntomas del Trastorno Límite de la Personalidad	17
Causas del Trastorno Límite de la Personalidad	19
Recibiendo Tratamiento para el Trastorno Límite de la Personalidad	20
Tratar con Disparadores y el Trastorno Límite de la Personalidad	21
Caso de Estudio	23
Conclusión	24
Capítulo 3: Practicar la Atención Plena Positiva	25
Atención Plena	26
Consejos para Practicar la Atención Plena	29
Técnicas y Ejercicios para Usar la Atención Plena en tu Vida	30
Caso de Estudio	35
Conclusión	36
Capítulo 4: Aprender a Regular las Emociones.	37
¿Por qué Usamos la Regulación de la Emoción?	38
¿Qué son las Emociones?	39
Sobre la Regulación Emocional	41
¿Qué es la Desregulación Emocional?	42
Estrategias y Técnicas para Usar en la Regulación de las Emociones.	43
Caso de Estudio	48
Conclusión	50
Capítulo 5: Desarrollando la Efectividad Interpersonal	51
Objetivos de las habilidades interpersonales en la TDC	53
Actividades que Podrían Mejorar sus Habilidades Interpersonales	55
Comunicación Efectiva	59

Conclusión	60
Capítulo 6: Practicando la Tolerancia a La Angustia	61
Creando Distracciones	62
Mejorando el Momento	64
Centrándose en la Relajación Controlada por Señales	65
Redescubriendo Valores	66
Viviendo y Afirmando el Momento	67
Revise los Cuatro Módulos de la TDC	68
Pensamientos Finales	70
Bibliografía	71