

ORGANIZACIÓN SESIONES:

24 sesiones de 2 horas de duración, semanal.

Consultar:

93 565 60 00 Ext. 4001 o Ext. 5431

Lugar de impartición del taller:

Hospital General de Catalunya
Unidad de Trastornos de la Personalidad (Planta -2)
C. Josep Trueta, S/N, 08195 Sant Cugat del Vallès

TDC- Adolescentes

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES MULTI-FAMILIAS PARA ADOLESCENTES Y SUS CUIDADORES

SERVICIO PSIQUIATRIA.

Psicólogas:

Mariví Navarro

Laura López

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento en habilidades en grupo es uno de los formatos de la Terapia Dialéctica-Comportamental (TDC). La TDC es un tratamiento cognitivo-comportamental usado para tratar personas con problemas severos y persistentes relacionados con la desregulación emocional que resultan en conductas problemáticas. Estas conductas pueden incluir autolesiones, intentos de suicidio, abuso de sustancias, problemas alimentarios, etc. El programa con mayor evidencia para adolescentes con características de trastorno límite de la personalidad es la Terapia Dialéctica-Comportamental para adolescentes adaptada por Miller y Rathus (2000).

OBJETIVOS

El objetivo fundamental es que el adolescente, con ayuda de su cuidador/es, aprenda habilidades para manejar el malestar, confiar y validar sus propias experiencias, emociones, pensamientos y comportamientos, reduciéndose de esta forma las conductas problemáticas:

- Enseñar herramientas para controlar la atención.
- Dotar de habilidades para manejar las emociones intensas (p.ej. ira, ansiedad, vergüenza.)
- Enseñar habilidades para sobrellevar las crisis sin empeorar el momento.
- Proporcionar herramientas para mejorar las relaciones interpersonales (con amigos, contexto escolar, etc.)

- Dotar con estrategias para manejar conflictos entre los padres/cuidadores y adolescente de una manera equilibrada y con respeto.

CONTENIDO ORIENTATIVO SESIONES

- **HABILIDADES DE CONCIENCIA PLENA:** La meta fundamental es aprender a ser conscientes de las experiencias y a afrontar las dificultades de la vida con aceptación. Es decir, desarrollar una actitud de participar con conciencia de nuestras experiencias.
- **HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR:** El objetivo es aprender a manejar y tolerar las crisis sin empeorar el momento. Tolerar el malestar es un primer paso para intentar llevar a cabo cambios que me permitan reducir el sufrimiento.
- **HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL:** La meta es practicar estrategias para aprender a entender y manejar las emociones intensas que causan malestar e incrementar la ocurrencia de acontecimientos emocionales positivos que estén de acuerdo con los propios valores.
- **HABILIDADES DE EFICACIA INTERPERSONAL:** El objetivo es aprender a desarrollar interacciones sociales más efectivas. Las técnicas que se enseñan son principalmente las asertivas y manejo de conflictos interpersonales.
- **HABILIDADES “CAMINANDO POR EL SENDERO DEL MEDIO”:** La meta es enseñar estrategias específicas para adolescentes y sus cuidadores de forma que aprendan a equilibrar tanto la aceptación de ellos mismos, como el cambio de comportamiento.