

CP-V5-2

Curso: Terapia Dialéctico Conductual en Acción: Estrategias para el Manejo del Riesgo Suicida y el Autocuidado del Profesional.
Coordinador del Curso: Angélica Ramírez Cárdenas

Profesores: Angélica Ramírez Cárdenas¹, Angélica Nathalia Vargas Salinas¹, Alicia Edith Hermosillo de la Torre³

1. LAGUM Centro Especializado en Salud Mental y Terapia Dialéctico Conductual
2. Psicología Contextual México
3. Universidad Autónoma de Aguascalientes

Objetivos educativos

1. Brindar a los participantes una comprensión de los fundamentos y aplicación de terapia dialéctico conductual (DBT por sus siglas en inglés) en contextos de riesgo suicida.
2. Fortalecer la capacidad para jerarquizar objetivos terapéuticos y actuar ante crisis suicidas de forma estructurada y efectiva.
3. Entrenar en habilidades clínicas clave de DBT en contextos de riesgo suicida: regulación emocional, tolerancia al malestar, mindfulness, efectividad interpersonal y análisis en cadena.
3. Explorar el rol del terapeuta y del equipo interdisciplinario, incluyendo el psiquiatra, en la coordinación de intervenciones.
4. Promover estrategias de autocuidado, establecimiento de límites y uso de la consultoría como formas de prevención del burnout profesional.

Descripción del curso

La DBT fue desarrollada por Marsha Linehan en la década de 1980; surgió como respuesta a la necesidad de un enfoque efectivo para tratar a personas con desregulación emocional grave, conductas autolesivas y riesgo suicida. En la actualidad, la DBT se reconoce como una de las terapias con mayor evidencia en la reducción de los intentos suicidas, gracias a su estructura clara, jerarquización de prioridades clínicas y énfasis en el entrenamiento de habilidades. Sin embargo, tratar estos casos plantea enormes desafíos tanto clínicos como emocionales, no solo por la complejidad de los mismos, sino también por el impacto que puede tener en la salud mental del terapeuta. Por ello, el curso busca brindar herramientas clínicas y prácticas en el uso de DBT, así como estrategias de autocuidado profesional, en el marco de una atención ética, eficaz y sostenida en el tiempo.

El curso se organiza en cuatro ejes centrales: Retos clínicos y emocionales del trabajo con riesgo suicida, manejo prioritario de conductas suicidas con DBT, rol del psiquiatra y coordinación interdisciplinaria, así como el autocuidado del terapeuta, regulación emocional y límites profesionales.

La evaluación del curso será formativa y práctica, con el fin de asegurar la integración de los contenidos al ejercicio clínico, incluirá la participación en discusiones clínicas y análisis de casos, ejercicios escritos sobre análisis en cadena y planificación de intervenciones, simulaciones o role-playing de sesiones con foco en habilidades de DBT así como una reflexión escrita sobre estrategias de autocuidado y aplicación práctica en casos clínicos

Programa

| Hora | Actividad | Objetivos | Responsable |
|------------------|---|---|--------------------|
| 14:30 – 14_35 | Bienvenida | Presentación de los ponentes, los participantes y objetivos del curso. | Angélica Ramírez |
| 14:35 - 15:25 | Introducción a DBT y riesgo suicida | Describir la jerarquización de conductas y las principales estrategias para la valoración y manejo del riesgo suicida | Nathalia Vargas |
| 15:25 - 15:55 | Identificación de desafíos clínicos y emocionales | Identificación y analizar los principales desafíos clínicos y emocionales | Edith Hermosillo |
| 15:55 – 16:10 | Receso | | |
| 16:10 - 16:45 | DBT en acción | Aprender y practicar habilidades de regulación emocional; reducción de la vulnerabilidad de la mente emocional | Nathalia Vargas |

| | | | |
|------------------|---------------------------|---|--|
| 16:45 – 17:25 | DBT en acción | Aprender y practicar habilidades de aceptación radical | Angélica Ramírez |
| 17:25 – 18:10 | DBT en acción | Aprender y practicar habilidades de efectividad interpersonal límites personales y profesionales. | Edith Hermosillo |
| 18:10 – 18:30 | Caso clínico y evaluación | Resumir y evaluar | Edith Hermosillo, Nathalia Vargas y Angélica Ramírez |