

“DBT EN ESCUELAS (DBT STEPS-A)”

Las habilidades de la terapia conductual dialéctica (DBT) han demostrado ser efectivas para ayudar a los adolescentes a manejar situaciones emocionales difíciles, lidiar con el estrés y tomar mejores decisiones. Dr James Mazza y su equipo, expertos en DBT e intervenciones escolares, han desarrollado un programa único que ofrece la primera aplicación no clínica de habilidades DBT (1). El programa presenta un innovador currículo de aprendizaje socioemocional diseñado como prevención universal en salud mental. Este programa ha sido adaptado culturalmente por el equipo de investigación del Dr. Jorge Gaete del Centro de Investigación de Salud Mental Estudiantil (ISME) de la Universidad de los Andes, para ser implementado en estudiantes de I y II medio.

Las instrucciones explícitas para enseñar las habilidades DBT se proporcionan en 30 clases, que pueden ser implementadas en el transcurso de un año o en dos años académicos sucesivos.

¿Qué es el DBT?

La DBT, o terapia conductual dialéctica, es una forma de pensar que ayuda a las personas a regular sus emociones, hacer frente a dificultades de la vida y permanecer en el momento presente.

EVIDENCIA DE DBT

Este modelo fue usado por Mehlum y otros colegas (2014) (2) en un estudio controlado aleatorizado, que demostró la efectividad de DBT para adolescentes.

Aquellos estudiantes que recibieron DBT, comparados con aquellos que recibieron un tratamiento habitual, tuvieron reducciones significativas en el puntaje promedio del cuestionario "SIQ-Jr Score" de ideación suicida (Gráfico 1).

Gráfico 1: Ideación Suicida

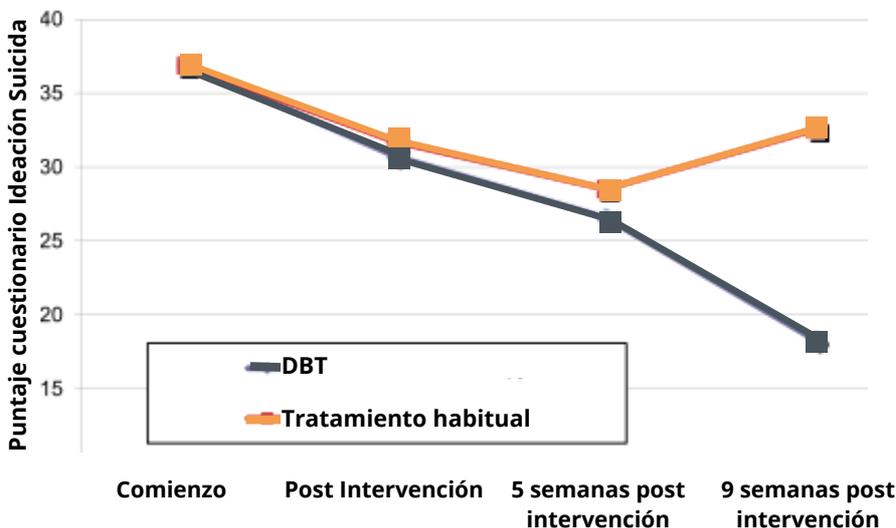
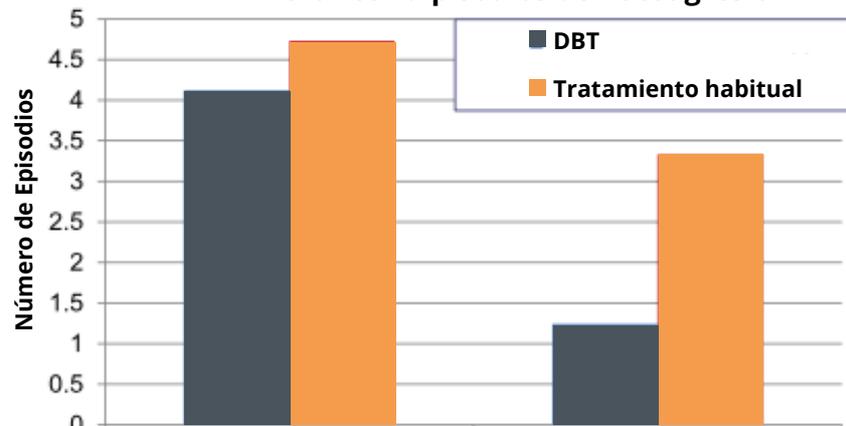


Gráfico 2: Episodios de Autoagresión



Post Intervención 5 semanas Post Intervención

Post intervención y a las 5 semanas post intervención el grupo de estudiantes con DBT tenía un puntaje promedio menor que el tratamiento habitual, pero cabe destacar que a las 9 semanas post intervención la diferencia entre grupos es mas sustantiva mostrando que DBT es un programa más efectivo en la reducción de ideación suicida que un tratamiento habitual (Gráfico 1). Respecto a los episodios de auto agresión (Gráfico 2), se observa una clara diferencia a las 5 semanas post intervención, donde DBT presenta menos episodios de auto agresión comparado con el tratamiento habitual. Adicionalmente en el estudio se observa una reducción en síntomas depresivos.

¿Por qué enseñar DBT en las escuelas?

Muchos jóvenes llegan a la adolescencia sin estar preparados para enfrentar situaciones difíciles y ser efectivos en la expresión de sus emociones. Carecen de la experiencia para navegar a través de varios escenarios sociales y, a menudo, terminan sintiéndose sobrepasados por las situaciones. Aquí es donde DBT puede hacer una verdadera diferencia en la vida de los estudiantes. Enseñar DBT les brinda a los jóvenes habilidades para enfrentar situaciones difíciles, y cómo manejar emociones negativas.

En qué consiste el programa "DBT en escuelas"

Este programa busca desarrollar las siguientes habilidades en estudiantes de I y II medio: Atención plena, tolerancia al malestar, regulación emocional y efectividad interpersonal.

El programa de DBT Escuelas está diseñado para ser impartido por profesores de educación general o por personal de la escuela con algún conocimiento en problemas de salud mental de los adolescentes, como orientadores, psicólogos o miembros del equipo de convivencia escolar. También puede ser implementado por profesionales que trabajan en el centro ISME que están entrenados para aplicar el programa en coordinación con los establecimientos educacionales.

El programa entrena en las siguientes habilidades a través de cuatro módulos:

- 1. Atención plena o Mindfulness.** La atención plena es la capacidad de mantener la atención en el momento presente en una actitud de aceptación y no juicio. Enseña habilidades para aumentar la autoconciencia, ser menos críticos y obtener mayor control de la atención.
- 2. Tolerancia al malestar.** La tolerancia al malestar es una habilidad que permite reducir el impacto de las emociones negativas. Enseña habilidades para hacer más soportable la angustia, de modo de poder tener un mayor control frente a situaciones difíciles en la vida de los adolescentes.
- 3. Regulación emocional.** La regulación emocional es la capacidad de elegir cómo responder a una situación que es socialmente aceptable y mentalmente beneficiosa. Enseña habilidades para disminuir las emociones desagradables y angustiosas y aumentar las emociones positivas.
- 4. Efectividad interpersonal.** Las habilidades de efectividad interpersonal permiten desarrollar buenas relaciones con grupos de pares y adultos, también ayuda a equilibrar deseos versus necesidades y aumentar la autoestima. Finalmente enseña habilidades de asertividad que ayudan a saber cómo pedir algo o decir no a otra persona, mientras se mantiene una buena relación y respeto por el otro y por uno mismo.

*El programa cuenta con 30 sesiones semanales de 45 minutos cada uno.
El programa puede ser implementado en un año académico completo, pero también es flexible para
implementar las primeras 15 sesiones en un año y continuar con las otras 15 sesiones al año
académico siguiente.*

Descripción general de una sesión del programa:

1. Ejercicio de atención plena (5 minutos):

- Participación en actividad llamada "Ejercicio de las pelotas" (3 minutos).
- Descripción de las observaciones sobre el ejercicio (2 minutos).

2. Revisión del Actividad de la sesión anterior (10 minutos):

- Discusión en pleno de la sesión anterior

3. Introducción de las ideas principales de la sesión (5 minutos): "Ejercicio de las esculturas humanas":

- Permite aprender que la regulación emocional es el proceso de influenciar qué emociones tienes, cuándo se presentan, y cómo las expresarías.
- Elaboran una lista de emociones con el grupo.

4. Primera discusión: Metas de la regulación emocional (13 minutos):

- Revisión de la Ficha: "Regulación emocional: Metas de la regulación emocional" (10 minutos).
 - Comprender las emociones que experimentas.

- Reducir la vulnerabilidad emocional.
- Disminuir la frecuencia de las emociones desagradables y disminuir el sufrimiento emocional.

5. Segunda discusión: ¿Qué tan buenas son las emociones? (10 minutos):

- Revisión de la Ficha "Regulación emocional: ¿Qué son las emociones?"
 - Las emociones nos dan información.
 - Las emociones comunican e influyen a otros.
 - Las emociones nos motivan y nos preparan para la acción.

6. Resumen de la sesión (2 minutos):

- Revisión de las metas de la regulación emocional y función de las emociones.

7. Asignación del Actividad de la semana: "Regulación emocional: Diario sobre emociones":

- Analizar la función de tres emociones durante la semana.
- Hojas de registro diario.

Equipo ISME:

- **Dr. Jorge Gaete:** jgaete@uandes.cl

Médico Psiquiatra y Doctor en Epidemiología Psiquiátrica. Director Centro de Investigación en Salud Mental Estudiantil, Facultad de Educación, Universidad de los Andes.

- **Saray Ramírez:** saramirez1@miuandes.cl

Enfermera y Magister en Epidemiología. Coordinadora de proyectos.

- **Natalia Ríos:** nmrios@miuandes.cl

Educadora de párvulos, Licenciada en educación. Coordinadora de proyectos.

- **Valentina Romo:** vromo@miuandes.cl

Psicóloga Infanto juvenil. Coordinadora de proyectos

- **Sofía Gilchrist:** sgilchrist@miuandes.cl

Psicóloga Infanto Juvenil. Coordinadora de proyectos.

Si quieres implementar este programa en tu establecimiento educacional te invitamos a contactar a Valentina Romo: vromo@miuandes.cl

Referencias

(1) Mazza JJ, Dexter-Mazza ET, Miller AL, Rathus JH, Murphy HE, Linehan MM. DBT Skills in Schools: Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A): Guilford Publications; 2016.

(2) Mehlum, L., Tørmoen, A. J., Ramberg, M., Haga, E., Diep, L. M., Laberg, S., Larsson, B. S., Stanley, B. H., Miller, A. L., Sund, A. M., & Grøholt, B. (2014). Dialectical behavior therapy for adolescents with repeated suicidal and self-harming behavior: a randomized trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 53(10), 1082-1091. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.07.003>