

¿Qué es la Terapia Dialéctico-Conductual?

- ✓ Es una modalidad terapéutica del contexto de la «tercera ola».



- ✓ Es un enfoque basado en la terapia cognitivo-conductual y la filosofía zen oriental, desarrollado por Marsha Linehan en 1991.



Modalidades

Para abordar el impulso suicida o la autolesión

Psicoterapia individual

Centrada en el entrenamiento en habilidades

Terapia de grupo

Llamadas telefónicas para situaciones de crisis

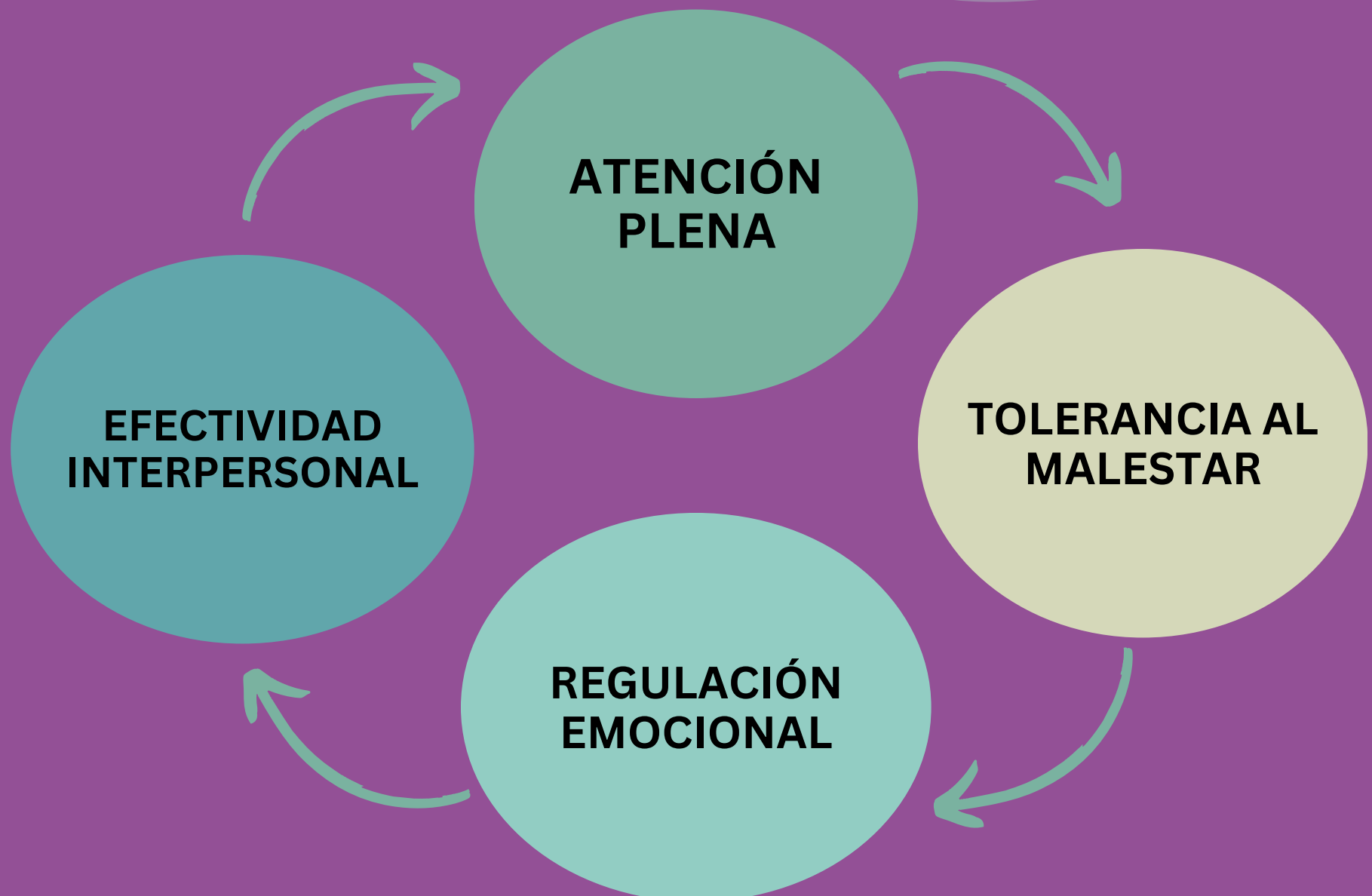
Contacto telefónico

Apoyo y supervisión semanal para los terapeutas

Grupo de consulta de terapeutas



Entrenamiento en habilidades



Posibles aplicaciones

**Conducta
suicida y
autolesiones**

Adicciones

Ansiedad

Depresión

**Trastorno de
estrés
postraumático**

**Trastorno
obsesivo
compulsivo**

**Trastornos de
la conducta
alimentaria**

**Trastorno
bipolar...**

✓ Diferentes adaptaciones de la terapia original muestran su eficacia como enfoque transdiagnóstico.