



ESPACIO DBT PARA UNA
VIDA SENTIDA



HABITARME



Taller de Habilidades DBT

Información para personas interesadas

¿Qué es el taller de habilidades en DBT?

El Taller de Habilidades DBT es un espacio de **entrenamiento práctico** en habilidades emocionales, basado en la **Terapia Dialéctico Conductual** (DBT).

Su objetivo es que las personas aprendan herramientas concretas para **regular emociones intensas, atravesar crisis y mejorar sus vínculos interpersonales**.

No se trata de un espacio de terapia tradicional, sino de un entrenamiento estructurado, con contenidos claros y aplicables a la vida cotidiana.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

El taller está dirigido a:

- Personas con dificultades en la regulación emocional
- Personas con diagnóstico de Trastorno Límite de la Personalidad
- Personas con ansiedad, impulsividad, problemas vinculares o desregulación emocional
- Personas que desean adquirir habilidades prácticas, independientemente de contar o no con un diagnóstico.

El enfoque es **transdiagnóstico**, por lo que no es necesario tener un diagnóstico específico para participar. En cuanto a su evidencia científica para población clínica, mostró resultados favorables para:

- ☐ Trastorno de personalidad límite (TLP)
- ☐ Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- ☐ Trastornos de ansiedad
- ☐ Trastorno de atención e hiperactividad (TDAH)
- ☐ Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- ☐ Trastornos del estado del ánimo (incluida depresión y trastorno bipolar).
- ☐ Riesgo, ideas suicidas, dificultad en control de impulsos.



¿Qué habilidades se trabajan?

El entrenamiento se organiza en cuatro módulos centrales:

- **Mindfulness:** aprender a estar presente y responder de manera más consciente.
- **Regulación emocional:** comprender y manejar emociones intensas de forma más saludable.
- **Tolerancia al malestar:** atravesar situaciones de crisis sin empeorar la situación.
- **Efectividad interpersonal:** mejorar la comunicación, poner límites y cuidar los vínculos.

QUÉ ESPERAR

¿Qué no es el taller?

Es importante aclarar que el taller:

- No reemplaza un tratamiento psicoterapéutico individual.
- No es terapia grupal.
- No se trabaja historia personal en profundidad.
- No es un grupo de apoyo informal.

El foco está en **aprender y entrenar** habilidades.





DATOS

Info general

- Modalidad: online.
- Plataforma: Google meet.
- Encuentro: semanal.
- Tiempo: 1.30 / 2 hs.
- Días: (a confirmar).
- Horario: 18.30 a 20.20 hs.
- Duración: 9 meses aprox.

*

*Cupos: limitados .
Se incluyen los materiales
y ejercicios prácticos para
aplicar entre sesiones.*

Inscripción

- 1.Solicitud de entrevista de admisión.
- 2.Espacio breve para conocer tu situación y responder dudas.
- 3.Confirmación de vacante.
- 4.Inicio del taller.



VIVE UNA VIDA SENTIDA

+123-456-7890

habitar.me@rumbocognitivo.com