

Guía de Trabajo

# Métodos y Técnicas Psicoterapéuticas

Alex Velasco Reyes



Guía de Trabajo  
*Métodos y Técnicas Psicoterapéuticas*

Material publicado con fines de estudio.  
Código: ASUC01428

Huancayo, 2023

De esta edición

© Universidad Continental, Oficina de Gestión Curricular  
Av. San Carlos 1795, Huancayo-Perú  
Teléfono: (51 64) 481-430 anexo 7361  
Correo electrónico: [recursosucvirtual@continental.edu.pe](mailto:recursosucvirtual@continental.edu.pe)  
<http://www.continental.edu.pe/>

Cuidado de edición  
Fondo Editorial

Diseño y diagramación  
Fondo Editorial

Todos los derechos reservados.

La *Guía de Trabajo*, recurso educativo editado por la Oficina de Gestión Curricular, puede ser impresa para fines de estudio.

# Contenido

---

Presentación	5
<b>Primera Unidad</b>	<b>7</b>
Semana 1	
Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)	8
Semana 2	
Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)	10
Semana 3	
Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)	12
Semana 4	
Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)	13
<b>Segunda Unidad</b>	<b>17</b>
Semana 5	
Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)	18
Semana 6	
Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)	19
Semana 7	
Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)	21
Semana 8	
Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)	22
<b>Tercera Unidad</b>	<b>25</b>
Semana 9	
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	26

<b>Semana 10</b>	
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	29
<b>Semana 11</b>	
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	31
<b>Semana 12</b>	
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	33
<b>Cuarta Unidad</b>	<b>35</b>
<b>Semana 13</b>	
Terapia Dialéctica Conductual (DBT)	36
<b>Semana 14</b>	
Terapia Dialéctica Conductual (DBT)	38
<b>Semana 15</b>	
Terapia Dialéctica Conductual (DBT)	39
<b>Referencias</b>	<b>42</b>

# Presentación

---

La presente guía de trabajo ha sido diseñada para establecer un nexo entre la teoría vista en clase y la correspondiente práctica que se irá completando en el desarrollo de nuestra asignatura.

Métodos y Técnicas Psicoterapéuticas es una asignatura obligatoria del octavo periodo de la EAP de Psicología. Es prerequisite de la asignatura Internado 1. Tiene como prerequisite la asignatura de Evaluación, Diagnóstico e Informe Psicológico. Con esta asignatura, se desarrollan, en un nivel logrado, dos competencias específicas de la carrera: intervención y compromiso ético de la práctica psicológica. En virtud de lo anterior, su relevancia reside en que permite diseñar, aplicar y evaluar estrategias psicoterapéuticas, en función a la necesidad de la unidad de análisis, aplicando a las diversas situaciones los principios y normas de la ética profesional del psicólogo.

Los contenidos generales de la asignatura están dirigidas al desarrollo de la Psicoterapia Analítica Funcional, Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión, Terapia de Aceptación y Compromiso y Terapia Dialéctica Conductual.

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de diseñar diferentes técnicas de intervención psicoterapéutica a nivel individual y grupal, relevantes y basadas en evidencias empíricas de carácter científico, tomando en cuenta los principios y normas de la ética profesional del psicólogo.

Es recomendable que lea permanentemente los recursos y las PPT que corresponden a cada semana de desarrollo de las clases. De igual manera, organice sus tiempos para que obtenga buenos resultados profesionales y personales.

*El autor*

# Primera Unidad



# Semana 1

## Psicoterapia Analítica Funcional

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos

Docente: ..... Unidad: 1

Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer la fase inicial de intervención planteada por FAP

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica la fase inicial de intervención de acuerdo a FAP.
- Mediante role playing los estudiantes practican la fase inicial de intervención de acuerdo a FAP.

#### III. Procedimiento

##### FASE INICIAL

1. Crear una relación genuina, significativa y reforzante.
2. Socializar la rationale.
3. Evaluación inicial
  - cuestionario estandarizado
  - cuestionario de información preliminar (B)
  - cuestionario de inicio de terapia (F)
  - cuestionario de relaciones interpersonales (FIAT)
4. Conceptualización de caso (A)

Terapeuta:	Fecha:
Aspectos históricos relevantes	
O1: problemas de la vida diaria:	
Variables que mantienen los problemas	
CCR1: problemas en sesión.  CCR2: mejoras en sesión	
O2: mejoras en la vida diaria:	
T1: problemas del terapeuta en sesión	
T2: mejoras del terapeuta en sesión	



## Semana 2

# Psicoterapia Analítica Funcional

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 50 minutos

Docente: ..... Unidad: 1

Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer la fase intermedia de intervención planteada por FAP.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica la fase intermedia de intervención de acuerdo a FAP.
- Mediante role playing los estudiantes practican la fase intermedia de intervención de acuerdo a FAP.

#### III. Procedimiento

##### FASE INTERMEDIA

##### 1. Proceso progresivo

- CCR1 a CCR2
- CCR2 a CCR3

##### 2. Cuestionarios

- cuestionario de terapia media (G)
- cuestionario de riesgos emocionales (N)
- cuestionario de instantanea vital (C)
- formulario puente de sesión (D)
- informe de relación terapeuta – paciente (M)

- experiencia de cercanía en la relación terapéutica (L)

## Semana 3

# Psicoterapia Analítica Funcional

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 50 minutos  
Docente: ..... Unidad: 1  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer la fase final de intervención planteada por FAP.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica la fase final de intervención de acuerdo a FAP.
- Mediante role playing los estudiantes practican la fase final de intervención de acuerdo a FAP.

#### III. Procedimiento

FASE FINAL

1. Consolidación del repertorio.
2. Comprobar la generalización en la vida diaria
3. Finalización como creador de CCR1
4. Cuestionarios
  - Herramientas de fin de terapia (K)
  - Cuestionarios estandarizados

## Semana 4

# Psicoterapia Analítica Funcional

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 50 minutos

Docente: ..... Unidad: 1

Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Evaluar el informe psicológico planteado desde la perspectiva FAP.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

Los estudiantes presentan el informe psicológico del caso trabajado desde la perspectiva de FAP

#### III. Procedimiento

- I. DATOS DE FILIACIÓN
- II. DETERMINACIÓN DEL MOMENTO DE INTERVENCIÓN
- III. DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE INTERVENCIÓN
- IV. INTERVENCIÓN

##### FASE INICIAL

- Crear una relación genuina, significativa y reforzante.
- Socializar la rationale
- Evaluación inicial
- cuestionario estandarizado
- cuestionario de información preliminar (B)
- cuestionario de inicio de terapia (F)

- cuestionario de relaciones interpersonales (FIAT)
- Conceptualización de caso (A)

Terapeuta:	Fecha:
Aspectos históricos relevantes	
O1: problemas de la vida diaria:	
Variables que mantienen los problemas	
CCR1: problemas en sesión.  CCR2: mejoras en sesión	
O2: mejoras en la vida diaria:	
T1: problemas del terapeuta en sesión	
T2: mejoras del terapeuta en sesión	

## FASE INTERMEDIA

- Proceso progresivo
  - CCR1 a CCR2
  - CCR2 a CCR3
  
- Cuestionarios
  - cuestionario de terapia media (G)
  - cuestionario de riesgos emocionales (N)
  - cuestionario de instantánea vital (C)
  - formulario puente de sesión (D)
  - informe de relación terapeuta - paciente (M)
  - experiencia de cercanía en la relación terapéutica (L)

## FASE FINAL

- Consolidación del repertorio.
- Comprobar la generalización en la vida diaria
- Finalización como creador de CCR1
- Cuestionarios
- Herramientas de fin de terapia (K)
- Cuestionarios estandarizados

## V. DISCERNIMIENTO ÉTICO

## VI. RECTO OBRAR

## VII. ANEXOS

# Segunda Unidad



## Semana 5

# Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 60 minutos  
Docente: ..... Unidad: 2  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer los encuentros 1, 2 y 3 de la intervención planteada por BATD.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica los encuentros 1, 2 y 3 de la intervención planteada por BATD.
- Mediante role playing los estudiantes practican los encuentros 1, 2 y 3 de la intervención planteada por BATD.

#### III. Procedimiento

ENCUENTRO 1
1. Psicoeducación de la depresión desde BATD
2. Explicación del abordaje BATD
3. Presentación del formulario de monitoreo diario.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Completar el formulario de monitoreo diario todos los días
ENCUENTRO 2
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario
2. Revisión de los contenidos del encuentro 1
3. Presentación del formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario
Revisar y editar el formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades
ENCUENTRO 3
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario
2. Revisión del formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades.
3. Presentación de formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario
Continuar revisando y editando el formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades (si fuera necesario)
Revisar y editar el formulario de Selección de Jerarquía de Actividades.

## Semana 6

# Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos  
Docente: ..... Unidad: 2  
Nombres y apellidos: .....

---

## Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

### I. Propósito

Conocer los encuentros 4, 5 y 6 de la intervención planteada por BATD.

### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica los encuentros 4, 5 y 6 de la intervención planteada por BATD.
- Mediante role playing los estudiantes practican los encuentros 4, 5 y 6 de la intervención planteada por BATD.

### III. Procedimiento

ENCUENTRO 4
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario
2. Revisión del formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
3. Presentación del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario y llevar a cabo las actividades planificadas, registrándolas tal como se indicó.
ENCUENTRO 5
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de

Actividades.
2. Introducción del formulario de acuerdos.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario y llevar a cabo las actividades planificadas, registrándolas tal como se indicó.
Continuar añadiendo y editando acuerdos.
ENCUENTRO 6
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
2. Revisión de Acuerdos.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar redactando acuerdos (Si fuera necesario)



## Semana 7

# Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 50 minutos  
Docente: ..... Unidad: 2  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer los encuentros 7, 8, 9 y 10 de la intervención planteada por BATD.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica los encuentros 7, 8, 9 y 10 de la intervención planteada por BATD.
- Mediante role playing los estudiantes practican los encuentros 7, 8, 9 y 10 de la intervención planteada por BATD.

#### III. Procedimiento

ENCUENTRO 7
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
2. Revisión del formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar editando el formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades.
ENCUENTRO 8
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de

Actividades.
2. Revisión del formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar editando el formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
ENCUENTRO 9
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
2. Revisión de acuerdos
ACTIVIDADES PARA LA SEMANA
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar redactando Acuerdos si fuera necesario
ENCUENTRO 10
1. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
2. Preparándonos para el fin del tratamiento. <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta sesión se enfoca fundamentalmente en cómo sostener los progresos realizados y cómo seguir avanzando una vez que el tratamiento finaliza.</li> <li>• Reforzar los progresos realizados.</li> <li>• Posibles obstáculos y el futuro.</li> </ul>

## Semana 8

# Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos  
Docente: ..... Unidad: 2  
Nombres y apellidos: .....

---

## Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

### I. Propósito

Evaluar el informe psicológico planteado desde la perspectiva BATD.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Los estudiantes presentan el informe psicológico del caso trabajado desde la perspectiva de BATD

### III Procedimiento

- I. DATOS DE FILIACIÓN
- II. DETERMINACIÓN DEL MOMENTO DE INTERVENCIÓN
- III. DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE INTERVENCIÓN
- IV. MOTIVO DE CONSULTA
- V. ENTREVISTA INICIAL
- VI. EVALUACIÓN
  - Registro de actividades
  - Cuestionarios
    - BDI-II
    - BADS
    - EROS
    - RPI
    - Otros cuestionarios según problemas (ansiedad, obsesiones, etc.)

- Evaluación de los valores

- Análisis funcional, TRAP y TRAC

## VIII. INTERVENCIÓN

<b>ENCUENTRO 1</b>
4. Psicoeducación de la depresión desde BATD
5. Explicación del abordaje BATD
6. Presentación del formulario de monitoreo diario.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Completar el formulario de monitoreo diario todos los días
<b>ENCUENTRO 2</b>
4. Revisión del formulario de Monitoreo Diario
5. Revisión de los contenidos del encuentro 1
6. Presentación del formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario
Revisar y editar el formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades
<b>ENCUENTRO 3</b>
4. Revisión del formulario de Monitoreo Diario
5. Revisión del formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades.
6. Presentación de formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario
Continuar revisando y editando el formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades (si fuera necesario)
Revisar y editar el formulario de Selección de Jerarquía de Actividades.
<b>ENCUENTRO 4</b>
4. Revisión del formulario de Monitoreo Diario
5. Revisión del formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
6. Presentación del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario y llevar a cabo las actividades planificadas, registrándolas tal como se indicó.



<b>ENCUENTRO 5</b>
3. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
4. Introducción del formulario de acuerdos.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario y llevar a cabo las actividades planificadas, registrándolas tal como se indicó.
Continuar añadiendo y editando acuerdos.
<b>ENCUENTRO 6</b>
3. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
4. Revisión de Acuerdos.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar redactando acuerdos (Si fuera necesario)

<b>ENCUENTRO 7</b>
3. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
4. Revisión del formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar editando el formulario de Áreas Vitales, Valores y Actividades.
<b>ENCUENTRO 8</b>
3. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
4. Revisión del formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar editando el formulario de Selección y Jerarquía de Actividades.
<b>ENCUENTRO 9</b>
3. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.

4. Revisión de acuerdos
<b>ACTIVIDADES PARA LA SEMANA</b>
Seguir completando el formulario de Monitoreo Diario con planificación de actividades.
Continuar redactando Acuerdos si fuera necesario
<b>ENCUENTRO 10</b>
3. Revisión del formulario de Monitoreo Diario con Planificación de Actividades.
4. Preparándonos para el fin del tratamiento. <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta sesión se enfoca fundamentalmente en cómo sostener los progresos realizados y cómo seguir avanzando una vez que el tratamiento finaliza.</li> <li>• Reforzar los progresos realizados.</li> <li>• Posibles obstáculos y el futuro.</li> </ul>

IX. DISCERNIMIENTO ÉTICO

X. RECTO OBRAR

XI. ANEXOS

# Tercera Unidad



## Semana 9

# Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 50 minutos  
Docente: ..... Unidad: 3  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer los procesos de aceptación y defusión planteados por ACT.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica los procesos de aceptación y defusión planteados por ACT
- Mediante role playing los estudiantes practican procesos de aceptación y defusión planteados por ACT

### III. Procedimiento

Aceptación
Difusión

## Semana 10

# Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 50 minutos  
Docente: ..... Unidad: 3  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer los procesos de momento presente y yo contexto planteados por ACT.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica los procesos de momento presente y yo contexto planteados por ACT.
- Mediante role playing los estudiantes practican procesos de momento presente y yo contexto planteados por ACT.

### III. Procedimiento

Momento presente
Yo contexto

## Semana 11

# Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos

Docente: ..... Unidad: 3

Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer los procesos de dirección valiosa y acción comprometida planteados por ACT.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica los procesos de dirección valiosa y acción comprometida planteados por ACT.
- Mediante role playing los estudiantes practican procesos de dirección valiosa y acción comprometida planteados por ACT.



### III. Procedimiento

Dirección valiosa
Acción comprometida

## Semana 12

# Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos  
Docente: ..... Unidad: 3  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Evaluar el informe psicológico planteado desde la perspectiva ACT.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

Los estudiantes presentan el informe psicológico del caso trabajado desde la perspectiva de ACT

#### III. Procedimiento

- I. DATOS DE FILIACIÓN
- II. DETERMINACIÓN DEL MOMENTO DE INTERVENCIÓN
- III. DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE INTERVENCIÓN
- IV. CONCEPTUALIZACIÓN DE CASO

MOTIVO DE CONSULTA Y PROBLEMAS EXTERNOS DEL CONSULTANTE
Descripción hecha por el consultante de su problema o problemas ¿Qué describe el o la consultante como problemas principales? ----- ----- ----- ----- ----- -----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
¿Qué quiere el consultante de la terapia?  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
¿Existen barreras externas (a diferencia de las barreras psicológicas)  
para una vida rica y plena)? Por ejemplo: problemas legales, sociales,  
médicos, financieros, ocupacionales que requerirán la resolución  
activa de problemas y/o entrenamiento de habilidades.  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**BARRERAS PSICOLÓGICAS QUE OBSTRUYEN UNA VIDA VALIOSA Y COMPROMETIDA**

**INACCIÓN / ESTANCAMIENTO / BLOQUEO / PERSISTENCIA A LA EVITACIÓN**

¿Qué está haciendo el consultante que empeora su vida, la mantiene estancada, empeora sus problemas, inhibe su crecimiento, previene soluciones saludables, empeora la salud, daña las relaciones, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué personas, lugares, eventos, actividades, situaciones y desafíos evita o escapa el consultante (por ejemplo: renunciar, postergar o mantenerse alejado)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**FUSIÓN**

*Incluya ejemplos de pensamientos específicos, así como de procesos como preocupaciones, etc.*

PASADO Y FUTURO: rumear, preocuparse, fantasear, culpar, predecir lo peor, revivir viejas heridas, idealizar el pasado o el futuro, “si tan solo...” ¿Por qué sucedió?, etc.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**AUTO-DESCRIPCIÓN:** Los autojuicios, ideas autolimitadas sobre “quién soy” o “lo que puedo y no puedo hacer”.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RAZONES:** Todas las razones que da el consultante de por qué no puede, no quiere o no debe cambiar, o por qué no se puede mejorar su vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

-----  
-----

**REGLAS:** Sobre cómo debería ser la vida, el consultante o los demás: busque palabras clave como: “debería”, “tengo que”, “debe”, “debo”, “correcto”, “incorrecto”, “siempre”, “nunca”, “no puedo porque”, “no lo haré hasta”, “no debería a menos que”, etc.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**JUICIOS:** En su mayoría estos serán negativos, pero a veces positivos; pueden ser sobre cualquier persona o cualquier cosa: otras personas, uno mismo, el trabajo, el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, el pasado, el futuro o incluso la vida misma.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

OTROS: Cualquier otra cognición que no ayude: creencias, ideas, actitudes, suposiciones, etc. Incluya todo lo que el consultante diga que le molesta, le confunde, le asusta o le hace sentir estancado.

**EVITACIÓN EXPERIENCIAL**

Experiencias privadas que el consultante está tratando de evitar, de las que se deshace o no está dispuesto a tener.

Pensamientos / Imágenes / Recuerdos / Sentimientos / Sensaciones / Impulsos.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----  
-----

**VALORES Y ACCIÓN COMPROMETIDA**

**DOMINIOS DE LA VIDA IMPORTANTES:** ¿Qué dominios de la vida parecen más importantes para este consultante, por ejemplo, trabajo, estudio, salud, paternidad, relación íntima, amigos, familia, espiritualidad, comunidad, medio ambiente?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**VALORES:** ¿Qué valores parecen importantes dentro de esos dominios?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**METAS Y ACCIONES:** ¿Qué valores-metas y actividades congruentes tiene el consultante: a) ya tiene; y b) qué quiere conseguir?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

---

**ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES**

**NECESIDAD DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES:** ¿Qué habilidades importantes carece o no utiliza el consultante, por ejemplo, resolución de problemas, establecimiento de metas,

consuelo, asertividad, comunicación, resolución de conflictos, gestión del tiempo, relajación, empatía?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RECURSOS:** ¿Qué fortalezas, habilidades y recursos personales tiene el consultante que podrían utilizarse? ¿se podría acceder potencialmente a recursos externos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

-----  
-----

**SOBRE EL TERAPEUTA**

**MIS BARRERAS PERSONALES:** ¿Qué pensamientos y sentimientos difíciles se me presentan con este consultante?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**PLAN DE TRATAMIENTO:** ¿Qué preguntas, ejercicios, hojas de trabajo, metáforas, herramientas, técnicas y estrategias puedo utilizar en la próxima sesión? ¿Qué tipo de capacitación en habilidades puede ser necesaria? ¿Se requiere la resolución práctica de problemas para las barreras externas?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----
-----
-----

V. CUESTIONARIO Y RESULTADOS

Cuestionario de fusión cognitiva (CFQ)
Cuestionario de valores (VQ)
Escala de conciencia de atención consciente (MAAS)
Cuestionario de aceptación - acción (AAQ - II)
Credibilidad del cuestionario de sentimientos y pensamientos ansiosos

VI. ANÁLISIS FUNCIONAL

VII. INTERVENCIÓN

<b>ACEPTACIÓN</b>
<b>DEFUSIÓN</b>
<b>MOMENTO PRESENTE</b>
<b>DIRECCIONES VALIOSAS</b>
<b>COMPROMISO CON ACCIONES</b>
<b>YO COMO CONTEXTO</b>

- VIII. DISCERNIMIENTO ÉTICO
- IX. RECTO OBRAR
- X. ANEXOS

# Cuarta Unidad



# Semana 13

## Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos  
Docente: ..... Unidad: 4  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

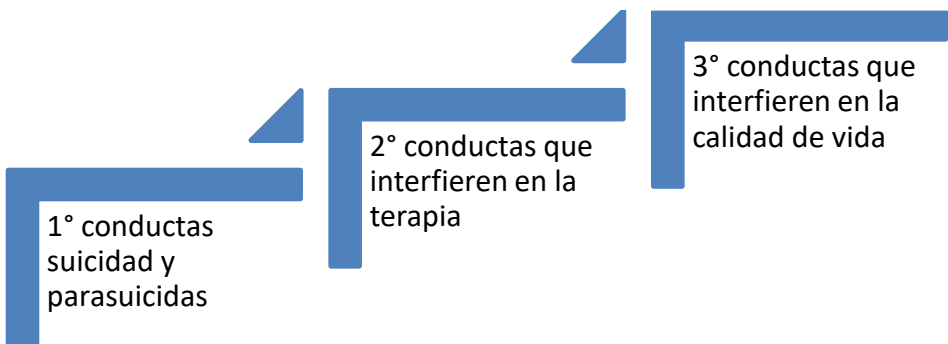
#### I. Propósito

Conocer la intervención individual planteada por DBT.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica la intervención individual planteada por DBT.
- Mediante role playing los estudiantes practican la intervención individual planteada por DBT.

#### III. Procedimiento





## Semana 14

# Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 60 minutos

Docente: ..... Unidad: 4

Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Conocer las habilidades de aceptación planteadas por BDT: mindfulness y tolerancia al malestar.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica las habilidades de aceptación planteadas por BDT: mindfulness y tolerancia al malestar.
- Mediante role playing los estudiantes practican las habilidades de aceptación planteadas por BDT: mindfulness y tolerancia al malestar.

### III. Procedimiento

Habilidades mindfulness
Habilidades para tolerancia al malestar

## Semana 15

# Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

---

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 45 minutos  
Docente: ..... Unidad: 4  
Nombres y apellidos: .....

---

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

### IV. Propósito

Conocer las habilidades de cambio planteadas por BDT: regulación emocional y efectividad interpersonal.

### V. Descripción de la actividad a realizar

- Mediante role playing el docente explica las habilidades de cambio planteadas por BDT: regulación emocional y efectividad interpersonal.
- Mediante role playing los estudiantes practican las habilidades de cambio planteadas por BDT: regulación emocional y efectividad interpersonal.

### VI. Procedimiento

Habilidades para la regulación emocional

Habilidades para la efectividad interpersonal

## Semana 16

# Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

Sección: ..... Fecha: ...../...../..... Duración: 40 minutos

Docente: ..... Unidad: 4

Nombres y apellidos: .....

### Instrucciones

Lea atentamente y desarrolle lo requerido en las siguientes indicaciones.

#### I. Propósito

Evaluar el informe psicológico planteado desde la perspectiva DBT.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- I. DATOS DE FILIACIÓN
- II. DETERMINACIÓN DEL MOMENTO DE INTERVENCIÓN
- III. DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE INTERVENCIÓN
- IV. MOTIVO DE CONSULTA
- V. INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL: Reducir las conductas más incapacitantes y graves	
<b>PRETRATAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecimiento de metas terapéuticas.</li><li>• Establecimiento de la relación terapéutica.</li><li>• Acuerdos entre paciente y terapeuta.</li></ul>
<b>TERAPIA INDIVIDUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reducción de conductas suicidas.</li><li>• Reducción de conductas que interfieren en la terapia.</li><li>• Reducción de conductas que interfieren en la calidad de vida.</li></ul>
<b>TERAPIA EN HABILIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incremento de habilidades de aceptación: mindfulness y tolerancia al malestar.</li><li>• Incremento de habilidades de cambio: regulación emocional y efectividad</li></ul>

	interpersonal.
--	----------------

XII. DISCERNIMIENTO ÉTICO

XIII. RECTO OBRAR

XIV. ANEXOS

# Referencias

---

- Barraca, J. (2019). Tratando con activación conductual. Editorial Pirámide.
- Barraca, J. y Perez, M. (2015). Activación conductual para el tratamiento de la depresión. Editorial Síntesis.
- Didonna, F. (2014). Manual clínico de mindfulness (2.ª ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
- García, A. y Navarro, V. (2016). Terapia dialéctica comportamental. Editorial Síntesis.
- Hayes, S., Strosahl, K. y Wilson, K. (2015). Terapia de aceptación y compromiso (2.ª ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
- Maero, F. y Quintero, P. (2016). Tratamiento breve de activación conductual para depresión. Editorial Akadia.
- Mandil, J., Quintero, P. y Maero, F. (2017). Terapia de aceptación y compromiso con adolescentes. Editorial Akadia.
- Miró, M. y Simón, V. (2012). Mindfulness en la práctica clínica (2ª ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
- McKay, M., Wood, J. y Brantley, J. (2018). Manual práctico de terapia dialéctica conductual (2ª ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
- O'Connell, M. (2018). Una vida valiosa. Editorial Penguin Random House Grupo.
- Perez, M. (2014). Las terapias de tercera generación como terapias contextuales. Editorial Síntesis.
- Valero, L. y Ferro, R. (2015). Psicoterapia analítica funcional. Editorial Síntesis.
- Valero, L. y Ferro, R. (2018). Tratando con psicoterapia analítica funcional. Editorial pirámide.

## Recursos digitales

Academia de Psicoterapia. (24 de agosto de 2018) ¿Cuál es el significado de la dialéctica en DBT? [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6fuwJPaVNzc>

Colin, K. (11 de agosto de 2020). Introducción al transdiagnóstico [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UGgYeLNPEQU>

Instituto de Terapia Contextual México. (2 de mayo 2015). Contextualismo funcional [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=ix3Csp\\_Brll](https://www.youtube.com/watch?v=ix3Csp_Brll)

TEDx Talks (29 de junio 2016). La invención de los trastornos mentales [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oDxLLiYkw74>

TEDx Talks (11 de junio de 2018). ¿Qué vas hacer con esos pensamientos y emociones? [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DetuFSfW8FA>



