Habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual en el contexto de la pandemia por COVID-19.

Dialectical Behavioral Therapy skills in the context of the COVID-19 pandemic.

Joshep Revilla Z.^{1,2,4}, Lesly Vargas B.^{3,4,a}, Kalet Rojas M.^{4,a}, Edson Quintana C.^{4,a}, Franco Sotelo Q.^{4,a}

Estimados editores:

El COVID-19 (coronavirus disease 2019) ha generado un impacto en la salud mental de la población, con la aparición de síntomas depresivos, síntomas ansiosos y estrés de intensidad moderada a severa⁽¹⁾. Frente a ello, las intervenciones terapéuticas asumen un rol importante en su abordaje. La Terapia Dialéctica Conductual (DBT, por sus siglas en inglés), es un modelo de intervención que busca cambios a través de estrategias de aceptación y orienta al consultante hacia sus metas personales⁽²⁾. Si bien es un tratamiento de primera elección para personas con disregulación emocional o trastorno de la personalidad límite, también contribuye a la remisión de síntomas depresivos, síntomas maníacos, en los trastornos de conducta alimentaria como la bulimia y en el trastorno de estrés postraumático⁽³⁾.

Uno de los componentes de la DBT es el entrenamiento en habilidades, que consiste en sesiones psicoeducativas grupales en las que se presentan diversas estrategias para afrontar situaciones problemáticas de forma efectiva, con el fin de establecer nuevos patrones comportamentales, emocionales y cognitivos⁽⁴⁾. El entrenamiento en habilidades se divide en cuatro módulos: a) habilidades de conciencia plena, que brinda estrategias para modular la atención, llevándola al momento presente; b) habilidades de regulación emocional, que enseña a las personas a identificar las emociones provocadas por el entorno y resolver problemas; c) habilidades de efectividad interpersonal, que favorece respuestas efectivas en situaciones sociales; y d) habilidades de tolerancia al malestar, que contribuye a prevenir crisis emocionales y aceptar situaciones que no puedan ser cambiadas⁽⁴⁾. El entrenamiento en habilida-

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Aceptado: 2021/03/04

Recibido: 2020/07/27

- ¹ Facultad de Medicina Alberto Hurtado, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.
- ² Psiquiatra. Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. Lima, Perú.
- ³ Hospital “Hermilio Valdizán”. Lima, Perú.
- ⁴ Equipo DBT Roots. Lima, Perú.
- ^a Psicólogo.

des, como intervención única, ha demostrado ser efectivo en la depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y el trastorno por atracones⁽⁴⁾.

Hasta el momento, no hay evidencia acerca del uso de habilidades DBT en situaciones graves como una pandemia. A pesar de ello, DuBose⁽⁵⁾ recomienda utilizar todas las habilidades en el contexto actual, con mayor énfasis en conciencia plena (mindfulness), aceptación radical y reducción de vulnerabilidad a la mente emocional (ver tabla 1).

Para prevenir el contagio del COVID-19, se recomienda brindar intervenciones terapéuticas a través de plataformas virtuales, ya que han demostrado ser efectivas⁽⁶⁾.

Consideramos que el uso de las habilidades en el contexto de la pandemia es novedoso y a la vez puede ser complicado, por ello recomendamos, además de la práctica del reconocimiento de las experiencias internas (emociones y pensamientos) de manera genuina y la resolución efectiva de problemas, las habilidades relacionadas a “mente sabia”, que se refiere a la síntesis de experiencias emocionales y racionales; “CUIDA”, que orienta a la atención de las necesidades fisiológicas; y “acción opuesta”, que consiste en actuar de manera distinta a impulsos no proporcionales a la situación y que no ayudan a resolverla.

Tabla 1. Habilidades DBT en el contexto de la pandemia por COVID-19

Módulo	Habilidades	Descripción
Mindfulness	Habilidades “¿qué?” y “¿cómo?”	Aprender a interactuar con el mundo notando qué es lo que se hace y cómo se hace en cada momento.
Tolerancia al malestar	Aceptación radical	Aprender a vivir con una realidad dolorosa y que no se puede cambiar, sin rechazarla ni controlarla.
Regulación emocional	Acumular experiencias positivas, construir dominio personal, seguir adelante con un plan	Aprender a incrementar emociones agradables y reducir la vulnerabilidad a actuar de manera emocional

Adaptado de DuBose⁽⁵⁾

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5).
2. Toms G, Williams L, Rycroft-Malone J, Swales M, Feigenbaum J. The development and theoretical application of an implementation framework for dialectical behaviour therapy: A critical literature review. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul*. 2019;6(1):1–16.
3. Zalewski M, Lewis JK, Martin CG. Identifying novel applications of dialectical behavior therapy: considering emotion regulation and parenting. *Curr Opin Psychol*. 2018;21:122–6.
4. Valentine SE, Bankoff SM, Poulin RM, Reidler EB, Pantalone DW. The Use of Dialectical Behavior Therapy Skills Training as Stand-Alone Treatment: A Systematic Review of the Treatment Outcome Literature. *J Clin Psychol*. 2015;71(1):1–20.
5. DBT Skills in the COVID-19 Pandemic – Behavioral Tech [Internet]. [citado 3 de julio de 2020]. Disponible en: <https://behavioraltech.org/dbt-skills-in-the-covid-19-pandemic/>
6. Bennett CB, Ruggero CJ, Sever AC, Yalnouri L. eHealth to redress psychotherapy access barriers both new and old: A review of reviews and meta-analyses. *J Psychother Integr*. 2020;30(2):188–207.

Correspondencia:

Joshep Revilla Zúñiga,
Jr. Eloy Espinoza 709. Urb. Palao. San
Martín de Porres. Lima 15102 - Perú.
Teléfono: 01 614 9200
joshep.revilla.z@upch.pe