



# DBT EN CONTEXTO ESCOLAR

@dbtcolegiosgrupodbthile  
@grupo\_dbt\_chile

Terapia Conductual Dialéctica aplicada en contextos escolares, con el objetivo de enseñar a los **estudiantes** desde pequeños a **identificar** sus emociones, **regularlas** y **enfrentarse de forma efectiva** a los eventos de la vida cotidiana.



<b>Nuestra Misión</b>	Enseñar habilidades socioemocionales para desarrollar <b>estrategias de afrontamiento efectivas</b> y <b>tomar mejores decisiones</b> , promoviendo el <b>bienestar emocional</b> y desarrollando alumnos <b>integrales</b> .
<b>Diferencias con otros programas "SEL"</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Focalización en la población infantil y adolescente (PK-IV°).</li><li>2. Enseña módulos de habilidades de Tolerancia al Malestar, Regulación Emocional, Efectividad Interpersonal, Mindfulness, Validación y Dialéctica.</li><li>3. Tiene una base teórica basada en la evidencia.</li><li>4. Aborda a estudiantes de todos los tramos al mismo tiempo.</li></ol>
<b>Contacto</b>	Correo: <a href="mailto:dbtcolegioschile@gmail.com">dbtcolegioschile@gmail.com</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/dbtcolegiosgrupodbthile">@dbtcolegiosgrupodbthile</a> Teléfono: +56 2 27926463 +56 9 26107201
<b>A quiénes van dirigidas las intervenciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Estudiantes</li><li>● Apoderados</li><li>● Profesores y administrativos</li></ul>
<b>Información importante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Las intervenciones son complementarias entre ellas.</li></ul>

## INTERVENCIONES PSICOEDUCATIVAS (SÓLO TEÓRICAS)

### 1) Charla introductoria al modelo DBT STEPS-A

- A quién:** directores, administradores de establecimientos educacionales y equipo de intervención en crisis (psicólogos, orientadores, inspectores, coordinadores, enfermeros)
- Objetivo:** enseña lo que es un currículum de aprendizaje socioemocional, especialmente el modelo DBT STEPS-A , las ventajas que tiene para la comunidad escolar y qué se necesita para poder implementarlo (materiales, personal, tiempo). Se conversa y se ven las particularidades de cada establecimiento para ver la factibilidad de incorporar este currículum.
- Duración total:** 4 horas.
- Valor:** 4 UF la hora.

### 2) Charla introductoria sobre la teoría de la desregulación emocional y breve entrenamiento en habilidades

- A quién:** profesores o apoderados o estudiantes. (Cada charla es para cada grupo de forma independiente)
- Objetivo:** Se enseña sobre la teoría de la desregulación emocional, identificación de señales de alerta y de emergencia respecto a conductas de riesgo, se presentan algunas técnicas de tolerancia al malestar, regulación emocional, técnicas de validación y de petición de ayuda.
- Duración:** 2 horas.
- Valor:** 4 UF la hora.

### 3) Charla psicoeducativa para padres y apoderados

- A quién:** padres y apoderados.
- Objetivo:** Psicoeducación sobre la adolescencia, reconocimiento de conductas normativas e identificación de conductas de riesgo.
- Duración total:** 2 horas.
- Valor:** 4 UF la hora.

## ENTRENAMIENTOS EN PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN CRISIS: Teóricas y Prácticas

### 1) Entrenamiento completo en el Modelo DBT STEPS-A

- A quién:** cualquier establecimiento educacional, a sus directores, administradores, docentes y equipo de salud mental y/o convivencia.
- Objetivo:** Se enseña a implementar el Manual del programa DBT STEPS A diseñado por Mazza y Dexter-Mazza, en Estados Unidos .
- Duración:** Intensivo de 3 días, con un total de 18 horas.
- 2 sesiones posteriores** al intensivo, para supervisar y resolver problemas en la implementación del programa.
- Valor:** 4 UF la hora.

### 2) Entrenamiento en habilidades socioemocionales

- A quién:** docentes-equipo de salud mental o estudiantes.
- Objetivo:** Se realizan sesiones de entrenamiento en las habilidades centrales de cada módulo de para tener mejor enfrentamiento de situaciones cotidianas tanto simples como complejas. Se enseñan de forma teórica y práctica mediante role playing.
  - 1° Sesión: Teoría de la Desregulación Emocional + Habilidades Mindfulness
  - 2° Sesión: Tolerancia al Malestar
  - 3° Sesión: Regulación Emocional
  - 4° Sesión: Efectividad Interpersonal
  - 5° Sesión: Validación
- Duración:** 6 sesiones de 2 horas. Total de 12 horas.
- Valor:** 4 UF la hora.

### 3) Estrategias de orientación escolar basadas en DBT

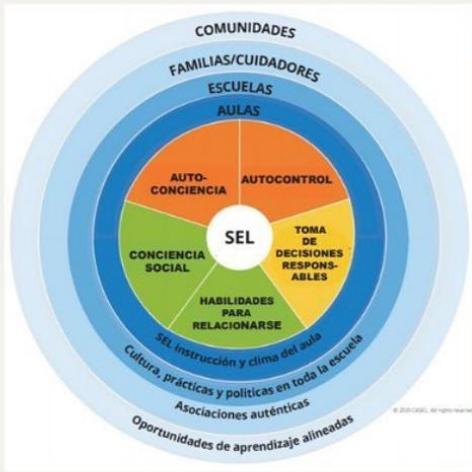
- A quién:** equipos de salud mental y/o convivencia de los establecimientos educacionales.
- Objetivo:**
  - Se entrega formación para **identificar y evaluar situaciones problema** y **objetivos** a trabajar con alumnos durante la jornada escolar.
  - Se **entrena en habilidades** de **regulación emocional**, basadas en la terapia DBT, para intervenir y ayudar a alumnos en crisis.
  - Se enseñan estrategias de **validación** para mejorar la convivencia escolar.
- Duración:** Intensivo de 2 días. Duración total de 12 horas.
- \*Sesiones de 2 hrs posteriores** al intensivo, guiar la implementación de las estrategias aprendidas. *(Se programan según necesidad)*
- Valor:** 4 UF la hora.

## INTERVENCIONES EN POSVENCIÓN

### 1) Acompañamiento en Posvención

- A quién:** profesores, administrativos, estudiantes o apoderados.
- Objetivo:** Cuando ha ocurrido un suicidio en la comunidad escolar, brindamos asesoría a todo el personal del establecimiento en cómo abordar la situación, cómo comunicarla a la comunidad escolar y qué hacer en los meses siguientes al evento. Se enseña a detectar posibles miembros de la comunidad en riesgo y se hacen intervenciones preventivas puntuales para alumnos, personal escolar y apoderados.
- Duración:**
  - Primera reunión de 2 horas de evaluación.
  - Luego se realizará una propuesta de las intervenciones y su duración.
  - En general las intervenciones han sido entre 4 y 6 sesiones de 2 horas.
- Valor:** 4 UF la hora.

# Competencias CASEL y Currículo DBT STEPS - A



COMPETENCIAS	HABILIDADES DBT STEPS - A
<b>Autoconsciencia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mente</li> <li>2) Observar</li> <li>3) Describir</li> <li>4) Unicidad mental</li> <li>5) Sin juicio</li> <li>6) Efectividad</li> <li>7) Acumular experiencias placenteras</li> <li>8) Construir Maestría</li> </ol>
<b>Autogestión</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ACCEPTS</li> <li>2) TIP</li> <li>3) Autocalmarse</li> <li>4) IMPROVE</li> <li>5) Aceptación radical</li> <li>6) Cambiar la mente</li> <li>7) Mindfulness de los pensamientos actuales</li> </ol>
<b>Toma de desiciones responsable</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pros y contras</li> <li>2) Solución de problemas</li> <li>3) Evaluar opciones e intensidad</li> <li>4) Efectividad</li> </ol>
<b>Habilidades relacionales</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Priorizar metas</li> <li>2) DEAR MAN</li> <li>3) GIVE</li> <li>4) FAST</li> </ol>
<b>Conciencia social</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mindfulness de las emociones actuales</li> <li>2) FAST</li> <li>3) GIVE</li> <li>4) Observar</li> <li>5) Describir</li> </ol>