CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

BPD Compass

Tratamiento breve basado en la personalidad para el trastorno límite de la personalidad

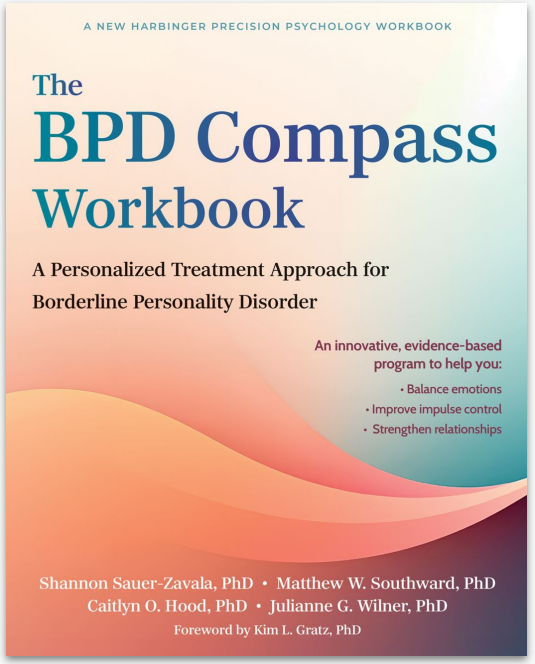


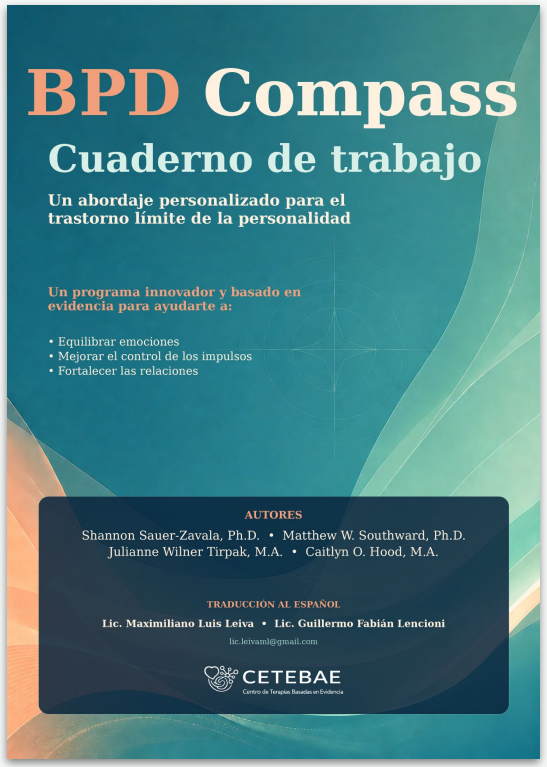


Lic. Maximiliano Luis Leiva · Lic. José Martín Salas

Directores de CETEBAE

26 de septiembre de 2026





CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Objetivos de la capacitación

- Comprender el fundamento dimensional de BPD Compass
- Conocer la estructura del tratamiento
- Relacionar habilidades, capítulos y fichas
- Revisar la investigación disponible y sus límites
- Conocer los materiales y las líneas de investigación actuales

Fuente: Estructura del workshop

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cuando atendemos a una persona con TLP…

¿A cuántos les pasó que, frente a una persona con TLP, **había tantos problemas simultáneos** que resultaba difícil decidir por dónde empezar?

¿Todas **las personas con diagnóstico de TLP presentan los mismos problemas** y necesitan el **mismo tratamiento**?

Fuente: Estructura del workshop

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cuando atendemos a una persona con TLP…

¿Cómo construimos un tratamiento personalizado cuando el diagnóstico es el mismo, pero los problemas predominantes son diferentes?

¿Todos los pacientes con TLP necesitan un tratamiento prolongado e intensivo?

¿Qué ocurre con quienes no pueden acceder o sostener tratamientos de larga duración por sus tiempos, costos o disponibilidad?

Fuente: Estructura del workshop

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cuando atendemos a una persona con TLP…

¿Qué necesitaríamos para sentirnos más orientados y seguros al atender a una persona con TLP?

¿Cómo adaptar el tratamiento a cada paciente sin perder fidelidad a la evidencia?

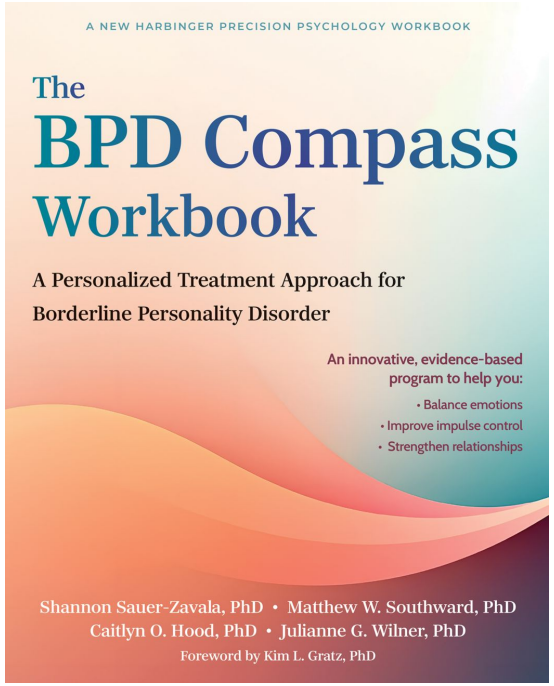
¿Podemos ofrecer un **tratamiento personalizado, basado en evidencia y aplicable en la práctica clínica** cotidiana?

Fuente: Estructura del workshop

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Saludo de Shannon Sauer-Zavala







Coautora del Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales

Creadora de BPD Compass

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

El problema clínico que intenta abordar

Existen tratamientos eficaces para el TLP

Muchos requieren intervenciones intensivas y formación especializada

El acceso a tratamientos especializados continúa siendo limitado

Las presentaciones difieren en gravedad y necesidades clínicas

Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

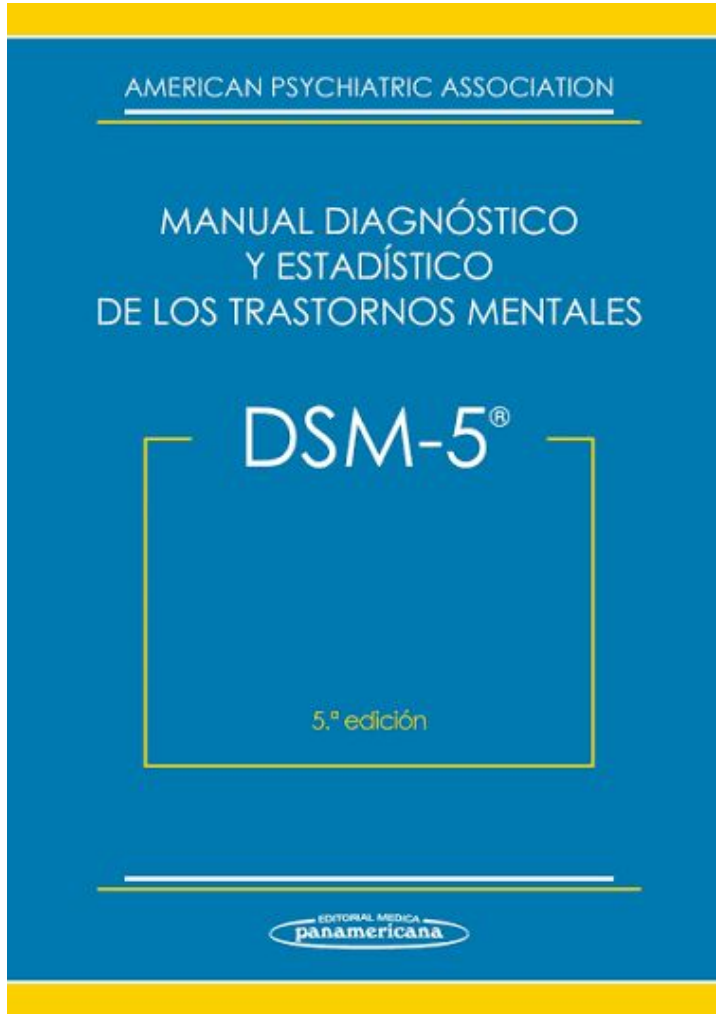
Problemas de la clasificación diagnóstica

Las categorías separan diagnósticos, pero pueden ocultar procesos compartidos.

Esto contribuye a dos fenómenos:

Solapamiento
Comorbilidad

El **enfoque dimensional** permite comprender el solapamiento y la comorbilidad a partir de vulnerabilidades comunes.



Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Problema 1: carga para el terapeuta

Los tratamientos específicos por diagnóstico obligan al terapeuta a conocer numerosos manuales: uno para pánico, otro para TOC, otro para depresión, otro para insomnio, etc.

La dificultad de:

- Aprender numerosos protocolos.
- Recordar secuencias específicas.
- Elegir el manual correcto.
- Integrar diferentes protocolos cuando existe comorbilidad.



Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a

Problema 2: comorbilidad y síntomas subumbrales

También existen síntomas clínicamente importantes que:

- No alcanzan el umbral diagnóstico.
- Quedan incluidos en categorías de “otro especificado”.
- No encajan claramente en un único protocolo.

Un tratamiento transdiagnóstico puede abordar el proceso común sin exigir que cada dificultad constituya

La pregunta deja de ser:

“¿Qué trastorno tiene esta persona y qué manual le corresponde?”

y pasa a ser:

“¿Qué vulnerabilidades dimensionales están organizando sus diferentes síntomas?”



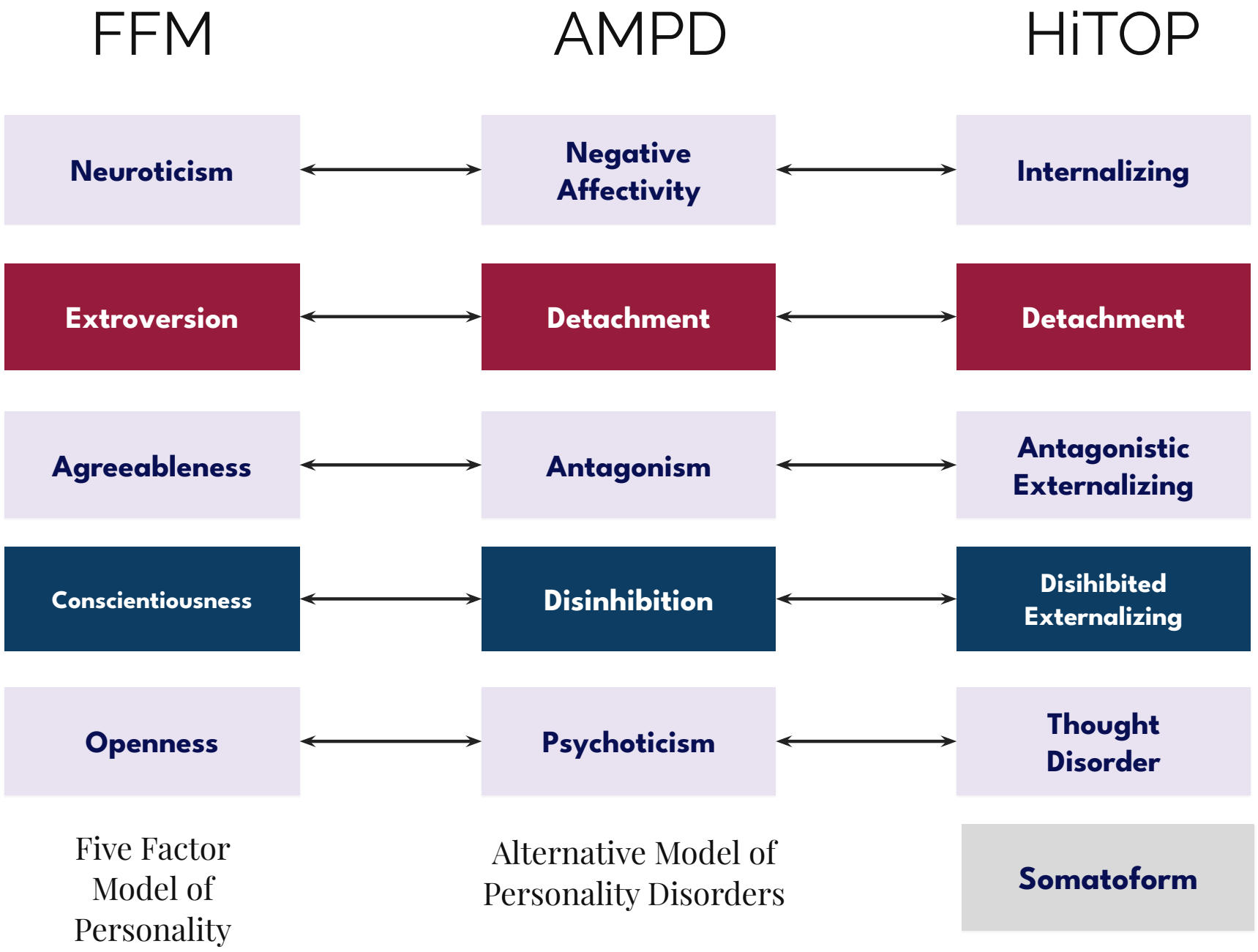
Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Personalidad y psicopatología

Neuroticism	Extroversion	Agreeableness	Conscientiousness	Openness
Anxiety Disorders	Depressive Disorders (anhedonia)	BPD	Substance Use Disorders	Paranoid PD
OCD & Related Disorders	Avoidant PD	Narcissistic PD	Conduct Disorder	Schizophrenia Spectrum
Trauma & Stressor Disorders	Schizoid PD	Histrionic PD	Oppositional/defiant	Schizoid PD
Sexual Problems			Intermittent Explosive	Schizotypal PD
Eating disorders			ADHD	
Depressive Disorders			BPD	
BPD				

Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a


FFM
AMPD
HiTOP
Neuroticism
Negative Affectivity
Internalizing
Extroversion
Detachment
Detachment
Agreeableness
Antagonism
Antagonistic Externalizing
Conscientiousness
Disinhibition
Disihibited Externalizing
Openness
Psychoticism
Thought Disorder
Somatoform
Five Factor Model of Personality
Alternative Model of Personality Disorders
Hierarchical Taxonomy of Psychopathology

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Por qué el TLP es ideal para este enfoque



El TLP es fenotípicamente heterogéneo

256 combinaciones de criterios diagnósticos



El tratamiento del TLP centrado en el neuroticismo no es suficiente.

UP para el TLP funcionó bien para algunos clientes con TLP, pero no para todos.



TLP es etiológicamente heterogénea

Fuente: Manual de 2020, capítulo 1, tabla 1.1

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Los nueve criterios diagnósticos

1. Inestabilidad afectiva
2. Ira intensa o difícil de controlar
3. Relaciones intensas e inestables
4. Esfuerzos por evitar el abandono
5. Impulsividad potencialmente autodestructiva
6. Conductas suicidas o autolesivas
7. Alteración de la identidad
8. Sentimientos crónicos de vacío
9. Paranoia o disociación asociadas al estrés

Fuente: Manual de 2020, capítulo 1, tabla 1.1

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Las 256 combinaciones diagnósticas

256

$$\sum_{k=5}^{9} \binom{9}{k} = \binom{9}{5} + \binom{9}{6} + \binom{9}{7} + \binom{9}{8} + \binom{9}{9} = 256$$

El mismo umbral diagnóstico permite muchas presentaciones sintomáticas

Las combinaciones no constituyen 256 subtipos validados

Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a, p. 370

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

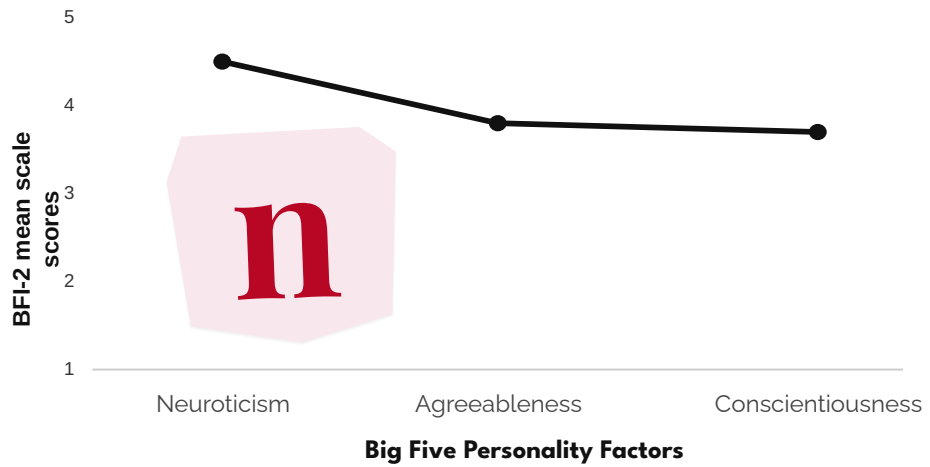
Personalidad, TLP y tratamientos existentes

Five Factor Model	DSM-5 AMPD	HiTOP	Extant Treatments
Neuroticism	Negative Affectivity	Internalizing	DBT
(low) Agreeableness	Antagonism	Antagonistic Externalizing	MBT TFP
(low) Conscientiousness	Disinhibition	Disinhibited Externalizing	

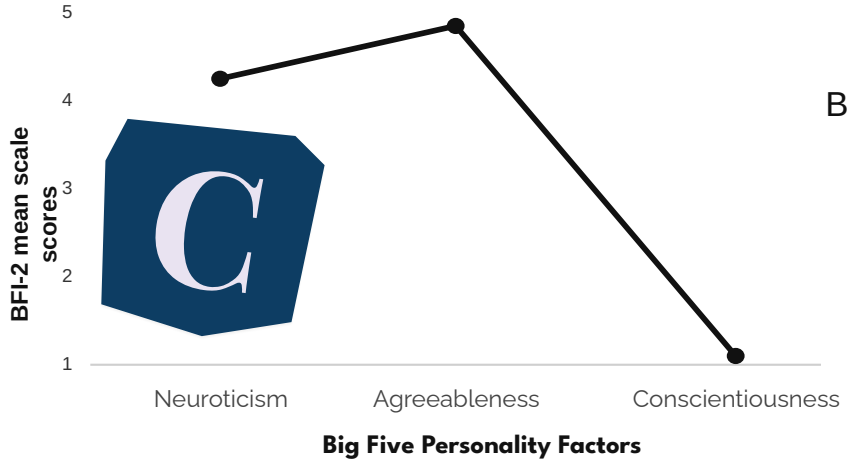
CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Personalización según el perfil

A



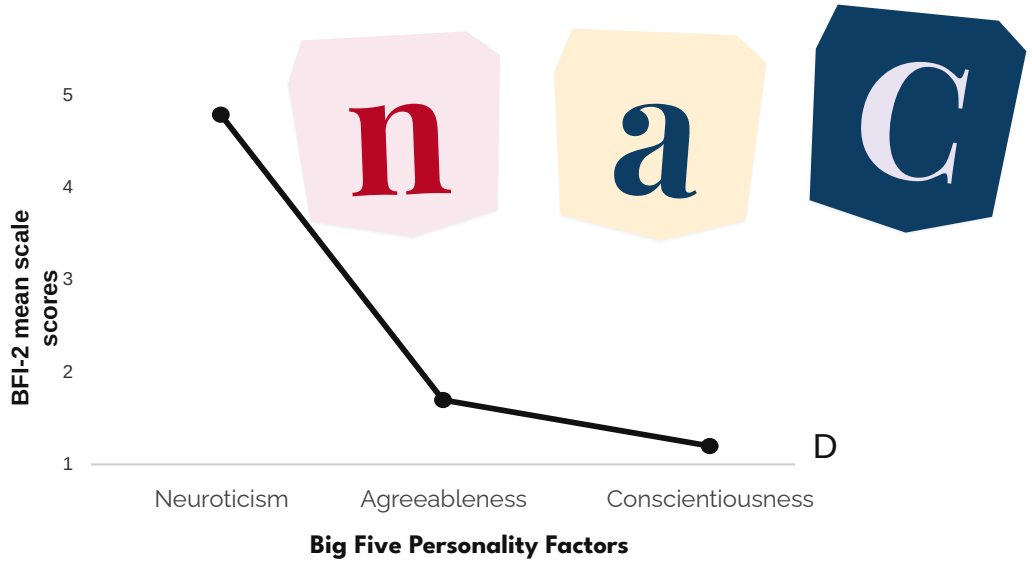
B



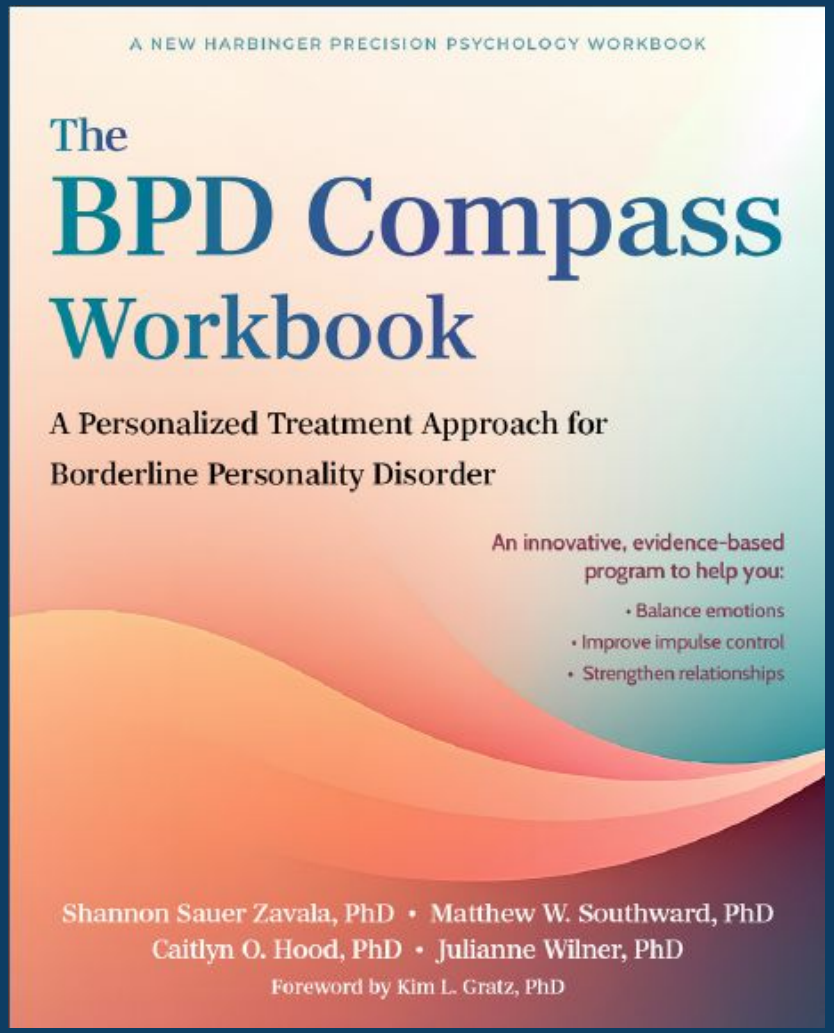
C



D



BPD COMPASS



Corto plazo

18 sesiones de TCC

Parsimonioso

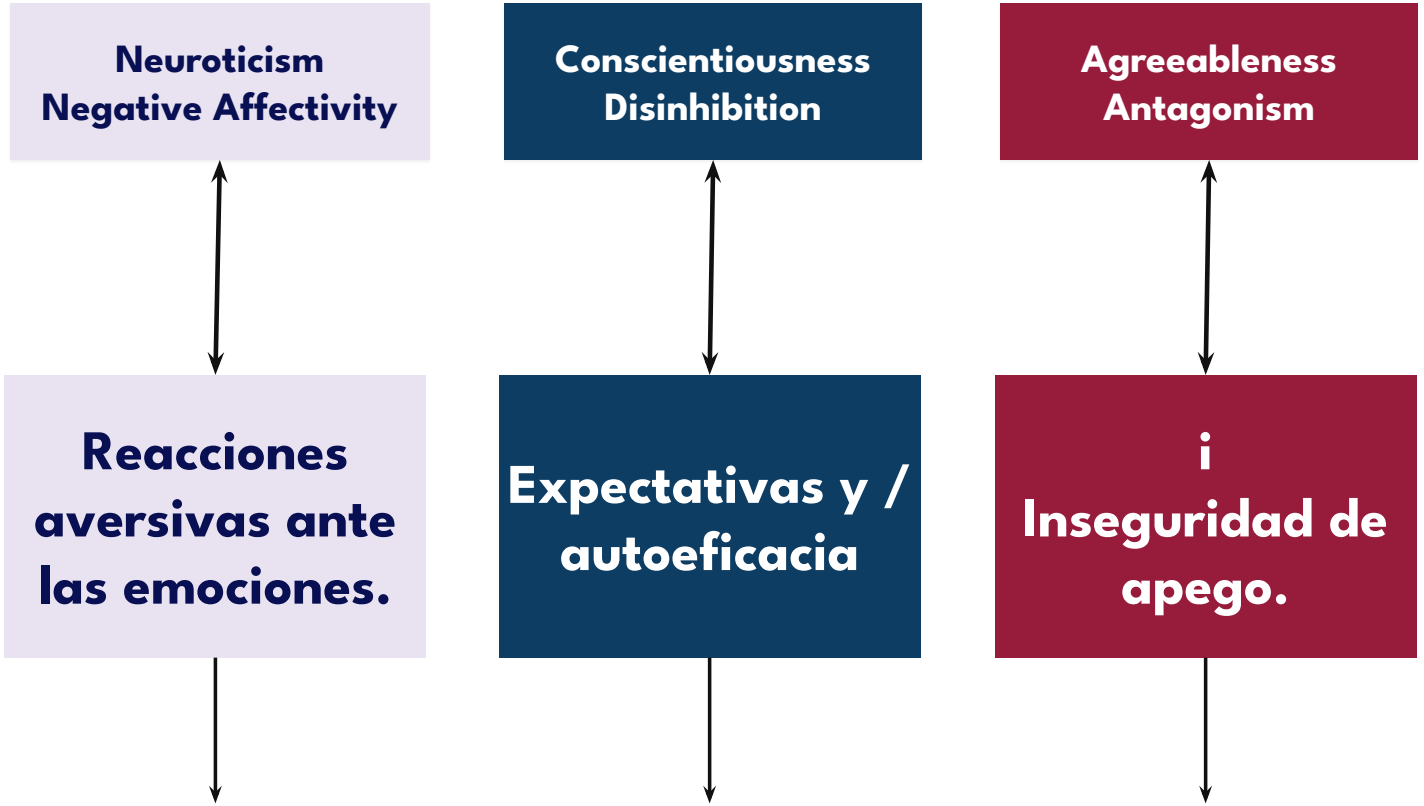
Contiene componentes para afectividad negativa, antagonismo y desinhibición.

Personalizado

Los módulos pueden seleccionarse según la disfunción idiosincrática.

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Tres dominios de personalidad



CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cuatro componentes del tratamiento

Valores	definir la dirección
Pensar	desarrollar flexibilidad cognitiva
Actuar	ensayar respuestas alternativas
Estar	practicar conciencia plena

Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023a; manual de 2020

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Protocolo completo de 18 sesiones

Componente	Sesiones
Psicoeducación	1
Valores	2
Flexibilidad cognitiva	4
Habilidades conductuales	6
Conciencia plena	4
Prevención de recaídas	1
Total	18

Fuente: Sauer-Zavala et al., 2023b

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Mapa de capítulos y habilidades

Área	Comprender	Pensar	Actuar	Estar
Emociones	Guía 1	Cap. 5	Cap. 8	Cap. 11
Relaciones	Guía 2	Cap. 6	Cap. 9	Cap. 12
Impulsos	Guía 3	Cap. 7	Cap. 10	Cap. 13

Valores: capítulos 3 y 4

Progreso y práctica futura: capítulo 14

Fuente: Manual de 2020, índice

Identificación de valores

CAPÍTULO 3

Ficha 3.1. Identificación de valores

- ¿Qué es importante para la persona?
- ¿En qué áreas quiere orientar su vida?
- ¿Qué acciones expresarían ese valor?
- Ejemplo: cuidado de la salud. Acción: solicitar un turno postergado

Cuadro 3.1.
Áreas valiosas de la vida

•Relaciones familiares	• Ocio
• Relaciones íntimas	• Espiritualidad
• Crianza	• Ciudadanía
• Amistades	• Tradiciones culturales
• Carrera/Trabajo	• Salud/Bienestar
• Crecimiento personal	

Fuente: Manual de 2020, capítulo 3, Ficha 3.1

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Identificación de valores

CAPÍTULO 3

Ficha 3.1 – Identificación de valores

Relaciones familiares (excluyendo la pareja y la crianza)	
Pensá en qué significa ser hijo/a (adulto/a), hermano/a, primo/a, tío/a, abuelo/a o familiar político. ¿Qué tipo de persona te gustaría ser en el contexto de estas relaciones?	
Palabras clave: claridad, sanación, descubrimiento. Valor central: *poder darle lugar a mis necesidades en un grupo familiar donde siempre a los demás le pasan cosas y yo me quedo anulada.* Acciones concretas: no participar de acciones o juntadas que no son de mi agrado, pedir ayuda alguna vez de alguna forma mínima, ofrecerme como voluntaria a ciertas cosas pero pudiendo contar cómo quiero hacerlo o pidiendo algo a cambio. No decir todo a los gritos. Hacer juntadas de hermanos tratando de separar la relación conflictiva con mi papá.	Importancia (0–10) 7
Relación(es) íntima(s) (matrimonio, pareja, compañero/a)	
¿Qué significa ser una pareja romántica? ¿Qué tipo de persona te gustaría ser en el contexto de una relación de este tipo? Si actualmente no estás en una relación de este tipo, podés escribir sobre quién aspira a ser cuando estés en una relación íntima.	
Palabras clave: paciencia, equilibrio, apertura. Valor central: *esforzarme por encontrar un punto medio entre la rutina y la vida de pareja.*	Importancia (0–10) 10

Fuente: Manual de 2020, capítulo 3, Ficha 3.1

Acercamiento a los valores

CAPÍTULO 4

Ficha 4.1. Acercarte a tus valores

- 1. Situación
- 2. Respuesta automática
- 3. Consecuencia inmediata
- 4. Consecuencia a largo plazo
- 5. Acción orientada por valores

Ficha 4.1 – Acercarte a tus valores

Desencadenante	Respuesta			Consecuencias	
¿Qué ocurrió?	Cambios físicos Emociones / Sensaciones corporales	Pensamientos ¿Qué te dijiste a vos mismo/a?	Conductas Impulsos y acciones	Corto plazo ¿Cuál fue la consecuencia inmediata de tu respuesta?	Largo plazo ¿Esta respuesta te acerca o te aleja de tus valores? ¿Por qué?
Hay alcohol en un evento que pensé que sería sin alcohol.	*Ansiedad.* *Impulso intenso.*	*Tengo muchísimas ganas de beber.* *Nunca voy a poder resistirme, así que ¿para qué intentarlo?*	*Terminé bebiendo mucho más de lo que quería.*	*Se sintió bien detener el impulso.* *También sentí un poco de culpa, pero se fue cuando tomé más.*	*No, porque ser una pareja confiable es un valor para mí.* *Terminé durmiendo de más al día siguiente y faltando al trabajo. Además, tuve resaca y estuve más irritable con mi esposa.*
Tenía un gran proyecto para la escuela que debía entregar mañana, y mi amigo me mandó un mensaje para juntarnos.	*Entusiasmo.* *Ansiedad.*	*Tengo muchas ganas de pasarla bien.* *Este proyecto representa el 50 % de mi calificación.* *Tendré otras oportunidades para socializar.*	*Le dije a mi amigo que no podía salir esa noche, pero hicimos planes para el fin de semana.*	*Me fastidió no poder ir y tenía miedo de perderme algo.* *Pero en cuanto dije "no", sentí el alivio de haber tomado la decisión correcta.*	*Sí, porque valoro mi educación y mis amistades.* *Me demostré a mí mismo que puedo con ambas.*
Mi pareja fue al quiosco y trajo un montón de golosinas.	*Entusiasmo.* *Ansiedad.* *Impulso intenso.*	*Tuve un mal día y me merezco un helado.* *Voy a obsesionarme con estas golosinas hasta que se acaben, así que debería comerlas ahora.*	*Me serví una porción de helado, pero seguí sirviéndome más hasta que me lo terminé todo.*	*Al principio me sentí emocionado.* *Luego, mientras comía, me sentí entumecido.*	*No, porque valoro mucho mi salud mental y física.* *Después del atracón sentí mucha vergüenza porque no me estoy cuidando bien.*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 4, Ficha 4.1

Pensar sobre las emociones

CAPÍTULO 5

Ficha 5.1. Registro de pensamiento flexible

- Situación y pensamiento automático
- Emoción e intensidad
- Evidencia disponible
- Interpretación alternativa
- Cambio en la emoción

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Angustia (80%)	*Si esta semana no nos volvemos a ver, seguro se terminó o ya no quiere estar conmigo. Siempre me pasa lo mismo, que nos enganchamos por dos semanas y termina todo. No soy bueno para las relaciones.*	*1. Que no nos veamos pero sigamos hablando por mensaje de la misma forma no significa necesariamente que ya se terminó todo.* *2. Estoy interpretando la falta de planes como una señal de abandono porque situaciones así me activan mucho emocionalmente, pero mi emoción intensa no significa que mi pensamiento sea correcto.* *3. Puede ser que no tenga las mismas ganas pero eso no quiere decir que no se pueda volver a hacer algún nuevo plan No tengo toda la información, tampoco le pregunté.* *4. En el caso que haya un conflicto o algo que no va, no quiere decir que automáticamente todo se termina.*	*Angustia (30%)*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 5, Ficha 5.1

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre las emociones

CAPÍTULO 5

Ficha 6.1. Registro de pensamiento flexible

- Situación y pensamiento automático
- Emoción e intensidad
- Evidencia disponible
- Interpretación alternativa
- Cambio en la emoción

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Angustia (80%)	*Si esta semana no nos volvemos a ver, seguro se terminó o ya no quiere estar conmigo. Siempre me pasa lo mismo, que nos enganchamos por dos semanas y termina todo. No soy bueno para las relaciones.*	*1. Que no nos veamos pero sigamos hablando por mensaje de la misma forma no significa necesariamente que ya se terminó todo.* *2. Estoy interpretando la falta de planes como una señal de abandono porque situaciones así me activan mucho emocionalmente, pero mi emoción intensa no significa que mi pensamiento sea correcto.* *3. Puede ser que no tenga las mismas ganas pero eso no quiere decir que no se pueda volver a hacer algún nuevo plan No tengo toda la información, tampoco le pregunté.* *4. En el caso que haya un conflicto o algo que no va, no quiere decir que automáticamente todo se termina.*	*Angustia (30%)*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 5, Ficha 5.1

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre las relaciones

CAPÍTULO 6

Ficha 6.2. Dimensiones de la confianza

- La confianza puede variar según la persona, el área y el contexto
- Ejemplo: confiar en acuerdos económicos no implica confiar información privada

Cuadro 6.2 – Dimensiones de la confianza

Apoyo: ¿Con qué frecuencia confío en que esta persona me apoyará a mí, mis pensamientos, mis emociones o mis metas y planes?

Confiabilidad: ¿En qué medida confío en que esta persona cumplirá sus promesas o compromisos?

Puntualidad: ¿Con qué frecuencia confío en que esta persona llegará a tiempo (cuando necesito que lo haga) a los eventos?

Cuidado de niños: ¿Cuánto confío en que esta persona cuidará de mis hijos durante un período de tiempo?

Devolución del dinero: ¿Con qué frecuencia esta persona me devuelve el dinero que le prestó?

Confidencialidad de la información privada: ¿Con qué frecuencia esta persona mantiene la información privada para sí misma cuando se lo pido (o en general)?

Ficha 6.2 – Dimensiones de la confianza

Persona	Apoyo	Confiable	Puntual	Cuidado de niños	Devuelve el dinero	Mantiene la información privada en privado	Brinda seguridad física	Me pasa a buscar por el aeropuerto	Fiel	No *chismea*	Se hace tiempo para mí
Pareja	*70%*	*60%*	*60%*	*100%*	*90%*	*80%*	*75%*	*100%*	*100%*	*50%*	*40%*
Amigo	*80%*	*20%*	*10%*	*50%*	*30%*	*90%*	*10%*	*25%*	*70%*	*90%*	*50%*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 6, Fichas 6.1 y 6.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre las relaciones

CAPÍTULO 6

Tabla 6.2

Culparse	Respuesta alternativa	Culpar al otro	Respuesta alternativa
No puedo hacer nada bien.	*Me fue bien en la universidad, soy un amigo leal y trabajo duro en mi empleo.*	*Esta persona es una idiota.*	*Está sobre generalizando mi conducta y no puede pensar en todas las veces que hice las cosas bien.*
Soy un amigo espantoso.	*Esta amistad está inestable en este momento, y he sido un buen amigo para muchas otras personas.*	*Son malos amigos por no esforzarse más.*	*Es posible que no seamos una buena combinación como amigos, o que esta persona esté respondiendo desde el enojo.*
Soy una persona demasiado emocional.	*Todos tenemos emociones, y son respuestas válidas ante diferentes situaciones.*	*No pueden manejarse cuando me expreso.*	*Es posible que no estén acostumbrados a distintas expresiones emocionales o que necesiten retroalimentación sobre que esos comentarios son injustificados.*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 6, Fichas 6.1 y 6.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre los impulsos

CAPÍTULO 7

Tala 7.1. Impulsos que están vinculados con distintos tipos de Pensamientos Automáticos

- Planificación
- Seguimiento de planes
- Impulsos guiados por emociones
- Búsqueda de sensaciones

Tabla 7.1

Conductas impulsivas poco útiles	*Definición*	*Ejemplos de conductas*	*Ejemplos de Pensamientos Automáticos*
Problemas para hacer planes	Impulsos de enfocarte en el aquí y ahora sin considerar metas futuras	Dejar tareas (hacer las maletas, estudiar) para último momento	"Soy malo para planificar con anticipación" "Necesito la adrenalina de esperar hasta último momento para hacer las cosas"
Problemas para seguir adelante	Impulsos de abandonar cuando encuentras un contratiempo o desafío	Cancelar planes, renunciar a trabajos, faltar a clase, romper una dieta	"Nunca voy a hacerlo bien" "¿Para qué me estoy molestando?"
Conductas impulsadas por emociones	Impulsos que te empujan a escapar o evitar emociones incómodas/difíciles	Autolesionarte, darte atracones, irte furioso, hacer comentarios sarcásticos	"No puedo soportar este sentimiento; tengo que hacer algo"
Búsqueda de sensaciones	Impulsos que te empujan hacia experiencias emocionantes, estimulantes o divertidas	Sexo inseguro, compras compulsivas, consumo de sustancias (drogas/alcohol)	"Nada se siente tan bien como drogarse" "No puedo resistir el impulso"

Fuente: Manual de 2020, capítulo 7, Fichas 7.1 y 7.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre los impulsos

CAPÍTULO 7

Ficha 7.2. Impulsos y pensamientos automáticos

- Planificación
- Seguimiento de planes
- Impulsos guiados por emociones
- Búsqueda de sensaciones

Ficha 7.2 – Identificación de impulsos y pensamientos automáticos			
Dificultades para planificar	**Dificultades para llevar a cabo lo planificado**	**Impulsos guiados por la emoción**	**Búsqueda de sensaciones**
Impulso: no plantear las dudas que tengo sobre el proyecto del trabajo.	Impulso: dejo el gym porque me frustra y no veo cambios.	Impulso: mandarle muchos mensajes a mi pareja después de haber discutido un poco en la casa.	Impulso: salir a cualquier plan de noche, tomar y ver que sale con tal de no quedarme en casa.
Porque… si pienso demasiado en cómo hacerlo me pongo nervioso y termino postergando. Siento que si espero me estoy preparando y voy a hacerlo mejor.	*Porque… si no tengo un resultado en el momento siento que nada sirve y me dan ganas de empezar otra cosa.*	*Porque…estoy enojada y quiero resolver las cosas ya. Si no las resuelvo rápido los problemas se hacen más grandes y vamos a terminar en algún momento.*	*Porque… estoy cansado de sentirme vacío y aburrido. Necesito algo intenso para distraerme.*
Impulso:	Impulso:	Impulso:	Impulso:
Porque…	*Porque…*	*Porque…*	*Porque…*
Impulso:	Impulso:	Impulso:	Impulso:

Fuente: Manual de 2020, capítulo 7, Fichas 7.1 y 7.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre los impulsos

CAPÍTULO 7

Ficha 7.1. Registro de pensamiento flexible

Ficha 7.1- Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Lento *Sin motivación* *75 %*	*No soy bueno para planificar con anticipación.* *Necesito una fecha límite de último momento para motivarme.*	*Planificar es una habilidad; puedo mejorarla con práctica.* *Aunque la descarga de adrenalina de esperar hasta último momento me ayuda a empezar, también se siente bien completar las tareas antes de lo previsto.*	*Lento* *Sin motivación* *45 %*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 7, Fichas 7.1 y 7.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Pensar sobre los impulsos

CAPÍTULO 7

Tabla 7.6

Ficha 7.1- Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Tristeza (60 %)	*Tuve una semana tan difícil que merezco comprarme algo para hacerme feliz.*	*Tuve una semana difícil, y sería agradable recompensarme con algo.* *Si ahora gasto más allá de mis límites, tendré que lidiar con problemas de crédito e incluso más estrés más adelante.* *Está dentro de mis valores tanto darme un buen trato como mantener buenos hábitos de gasto.* *Las recompensas vienen en muchas formas y tamaños: podría salir a caminar o pasar tiempo con un amigo gratis, y eso puede ser más significativo para mí.*	*Tristeza (30 %)*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 7, Fichas 7.1 y 7.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar las conductas emocionales

CAPÍTULO 8

Tabla 8.1

Emoción	Comportamientos útiles
Miedo	*Lucha, huida, bloqueo*
Ira	*Defenderse o establecer un límite*
Ansiedad	
Tristeza	
Culpa/Vergüenza	
Felicidad	

Tabla 8.2

Paso 1 - Pensa en una vez en que te sentiste muy avergonzado.} Escribe la situación en el espacio de abajo. ¿Qué estabas haciendo? ¿Pensando? ¿Sintiendo? Intenta ser muy descriptivo.			
Paso 2 - Durante el próximo minuto, mantén este recuerdo en tu mente. Concéntrate realmente en él.			
Paso 3: Califica qué tan bien pensaste en ese recuerdo:			
Mucho	Algo	Un poco	Nada
Paso 4 - Durante el próximo minuto, **NO** pienses en absoluto en el recuerdo vergonzoso. podés pensar en cualquier otra cosa, excepto en ese recuerdo.			
Paso 5: Califica qué tan bien no pensaste en el recuerdo:			
Mucho	Algo	Un poco	Nada

Fuente: Manual de 2020, capítulo 8, Fichas 8.1 y 8.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar las conductas emocionales

CAPÍTULO 8

Evitación manifiesta Evitación directa de personas, lugares o situaciones que generan emociones intensas	
Conducta	Consecuencias
No asistir a un evento social para evitar hablar con desconocidos	Corto plazo: Evitas los sentimientos de ansiedad que sentirías en la fiesta. Largo plazo: Te confirmas a vos mismo que los eventos sociales son "peligrosos". Sigues sintiendo ansiedad o evitando en el futuro. Pierdes oportunidades de conocer personas o divertirte.
Evitar personas, lugares o situaciones que te recuerdan un evento estresante o traumático	Corto plazo: No tenés que pensar en el evento estresante o traumático. Largo plazo: Confirmas la creencia de que pensar en el pasado podría ser dañino o peligroso. Sigues sintiendo malestar cuando algo te recuerda el trauma. Te impide participar en cosas que antes disfrutabas.
Saltarte sesiones de terapia para evitar sentirte angustiado o alterado	Corto plazo: No tenés que sentir emociones angustiantes que pueden aparecer en la sesión. Largo plazo: Confirma tu creencia de que no podés manejar emociones angustiantes. Puede hacer que sea más probable que te saltes sesiones de terapia en el futuro. Te impide avanzar hacia tus metas terapéuticas.
Evitación conductual (sutil) Comportamientos que te impiden sentir el efecto completo o reducen la intensidad de una emoción.	
Conducta	Consecuencias
Usar el teléfono en un evento social para evitar conversaciones triviales	Corto plazo: Te sentís menos incómodo y ansioso. Largo plazo: No conoces personas nuevas ni haces nuevos amigos. Confirma la creencia de que los demás te juzgarían si no "parecieras ocupado".
Involucrarte en autolesiones después de una pelea con una pareja	Corto plazo: Proporciona alivio inmediato de las emociones intensas que estás sintiendo. Largo plazo: No resuelve el problema de la relación. Envía la señal de que no podés manejar emociones intensas. Es más probable que te autolesiones en el futuro. podés sentir culpa o vergüenza por haberte autolesionado.
Darse un atracón de comida después de una evaluación negativa de desempeño en el trabajo	Corto plazo: Te distrae de la retroalimentación negativa y proporciona alivio a corto plazo. Largo plazo: Envía la señal de que no podés manejar emociones intensas. Es más probable que vuelvas a darte un atracón la próxima vez que recibas una evaluación negativa. Puede provocar sentimientos de culpa y vergüenza.

Evitación cognitiva Cualquier cosa que haga para distraerse de algo estresante.	
Conducta	Consecuencias
Preocupación/Rumiación	Corto plazo: sentís que estás trabajando para resolver el problema. Te ayuda a sentirte preparado. Largo plazo: No resuelve el problema. Ocupa mucho tiempo. En realidad aumenta las emociones negativas con el tiempo.
Distracción (por ejemplo, leer, escuchar música)	Corto plazo: Mantiene tu mente alejada de una situación difícil. Largo plazo: Mantiene la creencia de que no podés afrontar la situación. No resuelve el problema.
Disociarte cuando algo te recuerda un trauma pasado	Corto plazo: Evitas las emociones asociadas con los recordatorios del trauma. Largo plazo: Confirmas la creencia de que pensar en el pasado podría ser dañino o peligroso. Sigues sintiendo malestar cuando algo te recuerda el trauma.
Intentar alejar pensamientos "malos" que generan emociones	Corto plazo: Alivio por no tener que pensar en esos pensamientos "malos". Largo plazo: Los pensamientos rebotan, son más intensos que antes. Los pensamientos se sienten más peligrosos o incontrolables que antes.
Señales de seguridad Cosas que las personas llevan consigo para evitar que una emoción se vuelva abrumadora.	
Conducta	Consecuencias
Llevar amuletos de la suerte para sentirse cómodo en situaciones sociales	Corto plazo: Te sentís menos ansioso durante el evento social. Largo plazo: Crees que solo podés ir a eventos sociales si tenés estos objetos. Pierdes oportunidades de conocer personas o divertirte.
Llevar objetos como botellas de agua, medicamentos o teléfonos celulares	Corto plazo: Te sentís preparado para cualquier cosa, por si ocurre algo malo. Largo plazo: Tu bolso pesa mucho. Crees que no podés funcionar durante una crisis sin ellos.
Tener una persona o animal de seguridad con vos durante una situación incómoda	Corto plazo: Nunca te sentís solo. Largo plazo: Te desconectas de las situaciones, lo que te hace parecer poco amigable. Envía la señal de que no podés funcionar en situaciones sin esa persona o animal.
Llevar objetos de defensa personal	Corto plazo: Te sentís preparado, como si pudieras manejar cualquier amenaza que se te presente. Largo plazo: Refuerza la idea de que el mundo es un lugar peligroso y que no podés afrontarlo por tu cuenta.

Fuente: Manual de 2020, capítulo 8, Fichas 8.1 y 8.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar las conductas emocionales

CAPÍTULO 8

Tabla 8.5 - Identificar Exposiciones Emocionales específicas

Conducta emocional (extraída de tu Lista de conductas emocionales poco útiles)	**Idea específica de exposición**	**Valores** (¿Cómo te acerca esta exposición a uno o más de tus valores?)
Contar calorías usando una aplicación de registro de comida	Pasar un día comiendo cuando realmente tengo hambre	Valoro el bienestar integral y comer religiosamente según esta aplicación está dañando mi salud mental
Disculparse en exceso para terminar un conflicto	Iniciar una conversación difícil y no disculparme aunque mi pareja se moleste	Genuinidad en las relaciones
Evitar roles (trabajo o escuela) que involucren hablar en público	Ofrecerme como voluntario para participar en reuniones de clase/trabajo	Competencia profesional
Ejemplo personal		

Tabla 8.4: Identificación de acciones alternativas específicas

Emoción	Conductas poco útiles asociadas	Acción Alternativa
Miedo	Escapar/evitar personas o lugares Buscar peleas Hacer amenazas _____ _____	Permanecer en la situación, acercarte Hablar con calma Decir algo amable _____ _____
Ira	Pelear y gritar Romper cosas Apretar los puños Hacer comentarios hirientes o sarcásticos _____ _____	Tomarte una pausa antes de responder Dejar los objetos con suavidad Relajar las manos, extender los dedos Hacer un cumplido _____ _____
Ansiedad	Evitación Buscar tranquilización Preocuparte por el futuro Rumiar sobre el pasado Prepararte en exceso _____ _____	Acercarte y enfrentar la situación Hacerte un cumplidoHacer una lista para resolver el problema Anclarse en el presente Establecer un límite de tiempo para prepararte _____ _____
Tristeza	Alejarse de los amigos Dormir una siesta Moverse lentamente Evitar actividades que disfrutas Encorvarse y evitar el contacto visual _____ _____	Ver amigos en un evento social Programar actividades durante el día Dar una caminata enérgica Hacer planes para hacer algo divertido Sentarte derecho y hacer contacto visual _____ _____

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar las conductas emocionales

CAPÍTULO 8

Ficha 8.2. Conductas emocionales poco útiles

- Evitación manifiesta
- Evitación conductual
- Evitación cognitiva
- Señales de seguridad

Ficha 8.2 – Registro de habilidades para la acción

Usá esta ficha para registrar tu experiencia al cambiar tus conductas mediante el uso de *Acciones alternativas y Exposiciones planificadas*. Recordá que una acción alternativa implica elegir hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado. Planifica exposiciones para desafíos más grandes.

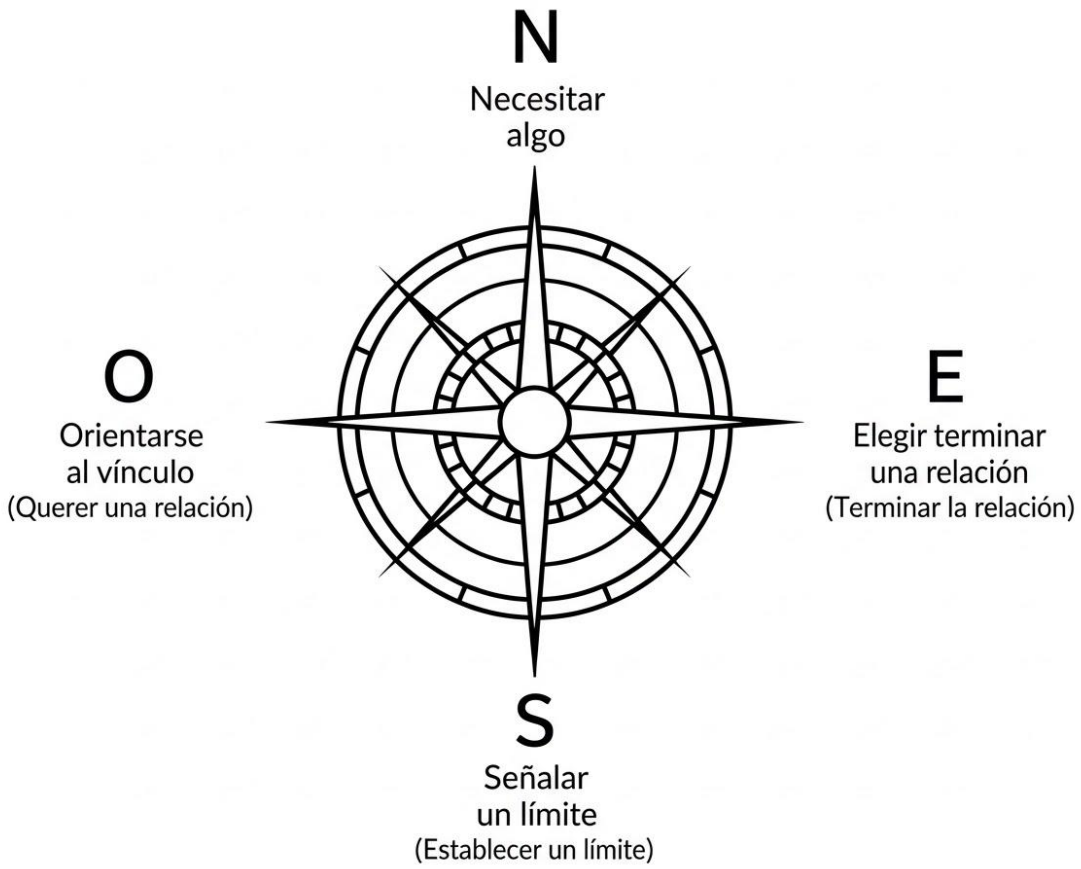
Fecha	Situación	Conducta no útil	Acción alternativa	Exposición planificada	Corto plazo vs. largo plazo
26/09	Cometí un error en el trabajo, escribiendo en el chat grupal cosas que eran para conversar solamente con mi compañero. "Van a pensar que soy una boluda".	No ir al after office y quedarme en casa para no tener que hablar del error y no pasar vergüenza	Asistir igualmente al encuentro y participar de algo aunque me sienta incómoda.	Volver a exponerme participando de interacciones sociales después de sentir que fallé o cometí errores.	Corto plazo: ansiedad, ganas de irme. Largo plazo: no todos están pendientes todo el tiempo del mismo tema. Hablamos del tema y algunos se lo tomaron con humor. ¿Está alineado con tus valores? Si. Siento que me acerca a participar de mi vida social y a ser compasiva conmigo misma.
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo:

Fuente: Manual de 2020, capítulo 8, Fichas 8.1 y 8.2

Cambiar conductas en las relaciones

CAPÍTULO 9

Brújula relacional



Fuente: Manual de 2020, capítulo 9, Fichas 9.1 a 9.4

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas en las relaciones

CAPÍTULO 9

Tabla 9.2 – Guión "Necesitar algo"

Pasos de la habilidad de guión	Ejemplo de guión
1. Prepara el terreno • Orienta a la otra persona sobre lo que estás hablando • Apégate a los hechos	*Hola, Isabel:* *El miércoles te recordé que el alquiler vence el próximo lunes. No he recibido respuesta, así que te escribo para hacer seguimiento.*
2. Comparte tus emociones • Identifica lo que sentís con una emoción específica (enojo, tristeza, ansiedad, etc.).	*Me estoy poniendo ansiosa porque la última vez que nos retrasamos en el pago del alquiler, nos cobraron un recargo adicional por demora, y ahora mismo no puedo permitírmelo.*
3. Pide directamente lo que necesitás • Sé específico	*Te pido que, por favor, me envíes tu mitad del alquiler antes del viernes.*
4. Recompensa a la otra persona por adelantado • ¿Por qué le conviene darte lo que le estás pidiendo?	*Sé que a ambas nos daría tranquilidad saber que el alquiler de este mes está asegurado.*
5. Compromiso (si es necesario) • Ve preparado con alternativas.	*Por favor, avísame si no podés pagar el alquiler este mes para que podamos hacer un plan alternativo antes de que venza el plazo.* *Gracias, Julie.*

Tabla 9.3 – Guión para establecer límites

Pasos de la habilidad de guión	Ejemplo de guión
1. Prepara el terreno • Orienta a la otra persona sobre lo que estás hablando • Apégate a los hechos	*Hola, Julie:* *Recibí tu mensaje sobre el alquiler de este mes, que vence el lunes.*
2. Comparte tus emociones • Etiqueta lo que sentís con una emoción específica (enojado, triste, ansioso, etc.). • No te disculpes en exceso. • Sé sincero.	*Siento haberme retrasado en el pago del alquiler. La verdad es que me ha dado mucha vergüenza decirte que hace un par de semanas me despidieron del trabajo y que desde entonces estoy buscando empleo.*
3. Establece directamente tu límite • Di que no • Da una explicación	*Lamentablemente, no podré enviarte el pago completo del alquiler antes del viernes porque no tengo suficiente dinero en mi cuenta bancaria.*
4. Válida a la otra persona • Toma su perspectiva • Empatiza • Recuerda que validar lo que la otra persona siente no invalida lo que tú estás sintiendo	*Imagino que esto te pone en una situación difícil y que también te sentís ansiosa por pagar el alquiler este mes.*
5. Compromiso (si es necesario) • Ve preparado con alternativas.	*Puedo enviarte ahora mismo la mitad de lo que te debo. Creo que sería buena idea encontrar un momento para hablar en persona sobre los próximos pasos a seguir con respecto al alquiler de este mes y qué hacer en los próximos meses. ¿Estás libre mañana por la noche?* *Gracias, Isabel.*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 9, Fichas 9.1 a 9.4

Cambiar conductas en las relaciones

CAPÍTULO 9

Necesitar algo	
Conducta	Consecuencias
Exigir con fuerza lo que queres/necesitás	A corto plazo: te hace sentir que te escuchan; reduce la ansiedad de que a los demás no les importe lo que tú queres. A largo plazo: daña las relaciones, la gente no se siente cómoda con vos.

Querer una relación	
Conducta	Consecuencias
Cambiar tu forma de ser para complacer al grupo.	A corto plazo: sentirte más cómodo en el grupo, hacer amigos "rápidamente". A largo plazo: sentirte aún más solo y desconectado porque no estás siendo tú mismo; sentir miedo de que si realmente te conocieran, quizá no les gustarías.

Establecer límites	
Conducta	Consecuencias
Decir "no" a todo.	A corto plazo: sentirte menos ansioso por encontrarte en una situación que está fuera de tu zona de confort. A largo plazo: es difícil construir relaciones basadas en la confianza mutua si los demás no pueden confiar en que los ayudarás.

Terminar la relación	
Conducta	Consecuencias
Romper con alguien (o amenazar con hacerlo) por un desacuerdo menor.	A corto plazo: pone fin al conflicto de inmediato; te evita tener que examinar tus propios defectos. A largo plazo: se pierde la oportunidad de desarrollar la relación con el tiempo; se refuerza la idea de que no se puede confiar en los demás y/o que las relaciones no duran.

Fuente: Manual de 2020, capítulo 9, Fichas 9.1 a 9.4

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas en las relaciones

Tabla 9.4: Conductas relacionales cuando queres una relación			
No verbal	**Decir**	**Hacer**	**No hacer**
Establecer contacto visual Asentir Sonreír Mostrar interés Mostrar emociones Otros: _____ Otros: _____ Otros: _____	Hacer preguntas curiosas Validar No juzgar Humor Compartir emociones Hacer charla trivial Elogiar Otros: _____ Otros: _____ Otros: _____	Escuchar Mostrar emociones Buscar oportunidades para pasar tiempo juntos Preguntarles qué les gusta y qué no les gusta Compartir qué te gusta y qué no te gusta Compartir tus gustos y aversiones Otros: _____ Otros: _____ Otros: _____	Interrumpir Desestimar Amenazar Atacar Permanecer en silencio Evitar Leer la mente Otros: _____ Otros:_____ Otros:_____

Tabla 9.5: Pros y contras de terminar una relación

Pros de terminar la relación	**Contras de terminar la relación**
• *No más peleas* • *Me defiendo* • *Los demás ven que me defiendo*	• *Tener que empezar a salir con alguien de nuevo* • *Puede que esté solo por un tiempo* • *Explicar a amigos y familiares lo que pasó* • *Solicitar el divorcio (dinero, tiempo)*
Pros de permanecer en la relación	**Contras de permanecer en la relación**
• *Todavía hay momentos en los que me hace feliz.* • *No tengo que lidiar con conocer gente nueva en aplicaciones de citas.*	• *Tengo que lidiar con más peleas.* • *Ir a terapia de pareja requiere tiempo y dinero adicionales.*

Fuente: Manual de 2020, capítulo 9, Fichas 9.1 a 9.4

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas en las relaciones

Tabla 9.5 - Identificación de exposiciones relacionales específicas

Conductas relacionales (extraídas de tu lista de conductas relacionales poco útiles)	**Idea de exposición específica**	**Valores** (¿Cómo te acerca esta exposición a uno o varios de tus valores?)
Dar pistas a mi pareja	Pedir directamente lo que necesito	Comunicación abierta y sincera
Disculparse en exceso para poner fin a un conflicto	Iniciar una conversación difícil y no disculparme aunque mi pareja se enoje	Sinceridad en las relaciones
Seguir saliendo con un amigo que me menosprecia delante de los demás	Establecer un límite o terminar la relación por completo	Mi autoestima

Ejemplo personal

Ficha 9.4 – Registro de habilidades para actuar

Usá esta ficha para registrar tu experiencia al cambiar tus conductas mediante el uso de *Acciones alternativas y Exposiciones planificadas*. Recordá que una Acción alternativa implica elegir hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado. Planifica Exposiciones para desafíos más grandes.

Fecha	Situación	Conducta no útil	Acción alternativa	Exposición planificada	Corto plazo vs. largo plazo
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo:

Fuente: Manual de 2020, capítulo 9, Fichas 9.1 a 9.4

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas impulsivas

CAPÍTULO 10

Tabla 10.1: Conductas impulsivas poco útiles

Problemas para hacer planes Actuar sin pensar / Dificultad para planificar el futuro	
Conducta	Consecuencias
Esperar hasta último momento para empacar para una mudanza próxima	A corto plazo: evitar tener que lidiar con lo desagradable de esta tarea. A largo plazo: sentir mucho estrés la noche anterior a que lleguen los encargados de la mudanza.

Problemas para cumplir con lo planeado La tendencia a romper planes en el último momento / Dificultad para mantenerte centrado en una tarea	
Conducta	Consecuencias
Cancelar planes con un amigo en el último momento	A corto plazo: No tenés que hablar de lo difícil que es tu vida ahora mismo. Te vas a casa y te relajas. A largo plazo: Limitas el apoyo social. Decepcionas a tu amigo. No eres coherente con tu valor de ser un buen amigo.

Fuente: Manual de 2020, capítulo 10, Fichas 10.1 a 10.4

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas impulsivas

CAPÍTULO 10

Tabla 10.1: Conductas impulsivas poco útiles

Impulsos (conductas) motivados por la emoción Acciones impulsivas motivadas por emociones intensas que cambian la intensidad de esa emoción	
Conducta	Consecuencias
Arremeter contra alguien que te quitó el lugar de estacionamiento en el supermercado	A corto plazo: "Sacarse la sensación de encima". Sentirse aliviado. Establecer un límite. A largo plazo: sentirte culpable después por hacer una escena. Es posible que seas más propenso a arremeter si no consigues lo que queres en el futuro.

Búsqueda de sensaciones Aceptar experiencias novedosas o emocionantes que pueden ser inseguras	
Conducta	Consecuencias
Tener relaciones sexuales sin protección con un desconocido	A corto plazo: se siente placentero. Distrae del entumecimiento. A largo plazo: riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Puede llevar a un aumento de los sentimientos de soledad y culpa.

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas impulsivas

CAPÍTULO 10

Pros y contras de actuar por impulso

Pros de actuar por impulso (ir a comer)	Contras de actuar por impulso (ir a comer)
• *Ver a un viejo amigo* • *No traje almuerzo* • *Después estaré de mejor humor*	• *No tendré tanto tiempo para prepararme* • *Gastaré dinero* • *Me sentiré más ansioso*
Pros de resistir el impulso (quedarme en el trabajo)	**Contras de resistir el impulso (quedarse en el trabajo)**
• *Terminaré la presentación y me sentiré más relajado* • *Les mostraré a mis colegas que soy competente*	• *No estoy seguro de que a mis colegas les importe mi desempeño*

Tabla 10.2 - Identificación de acciones alternativas específicas

	Conductas impulsivas poco útiles	Acción Alternativa
Problemas para hacer planes	Esperar hasta último momento Acumular deuda en la tarjeta de crédito _____ _____	Tomar una pequeña tarea para empezar Poner dinero en una cuenta de ahorros _____ _____
Problemas para cumplir con lo planeado	Cancelar planes en el último momento Faltar a sesiones de terapia _____ _____	Mantener los planes originales Ir a la sesión de terapia _____ _____
Conductas impulsadas por la emoción	Arremeter contra un ser querido Autolesionarse o cortarse _____ _____	Comunicarse con calma Salir a caminar hasta que la impulso disminuya _____ _____
Búsqueda de sensaciones	Sexo sin protección con un desconocido Manejar a alta velocidad por la autopista _____ _____	Llamar a un amigo para obtener apoyo social Hacer ejercicio de alta intensidad _____ _____

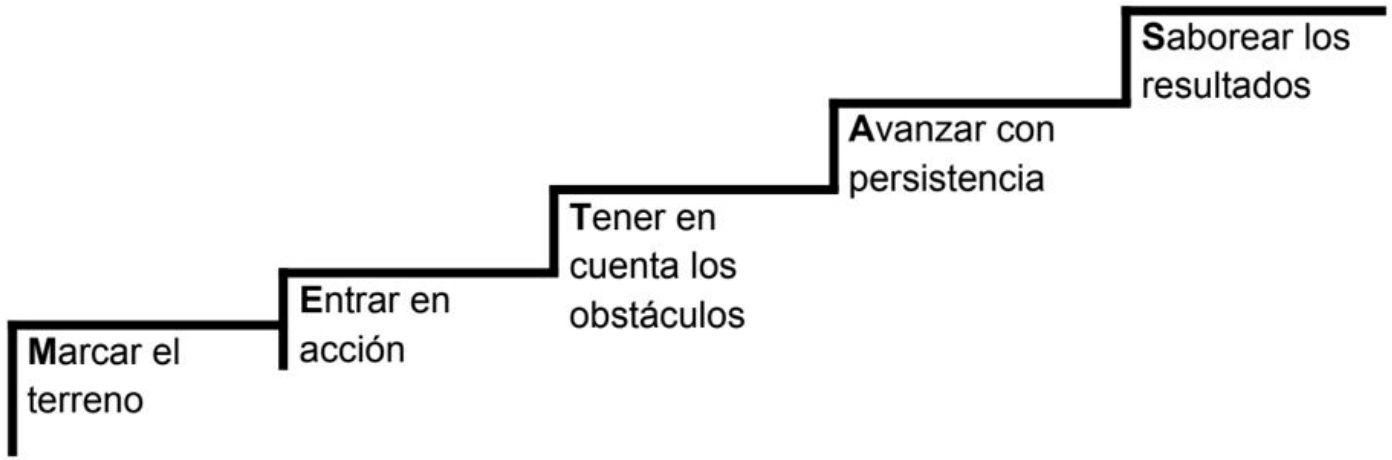
Fuente: Manual de 2020, capítulo 10, Fichas 10.1 a 10.4

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cambiar conductas impulsivas

CAPÍTULO 10

Ficha 10.3. Da pasos hacia tus METAS



Ficha 10.4 – Registro de habilidades para actuar

Usá esta ficha para registrar tu experiencia al cambiar tus conductas mediante el uso de *Acciones alternativas y Exposiciones planificadas*. Recordá que una acción alternativa implica elegir hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado. Planifica Exposiciones para desafíos más grandes.

Fecha	Situación	Conducta no útil	Acción alternativa	Exposición planificada	Corto plazo vs. largo plazo
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?

Da pasos hacia tus METAS

Marcá el terreno. ¿Cuál es tu objetivo? ¿Qué queres lograr?

Valor fundamental: *Valoro la independencia y la seguridad financiera. Quiero tener flexibilidad con mis ingresos para poder viajar y gastar dinero en mis seres queridos.*

Objetivo: *Depositar 2000 dólares en mi cuenta de ahorros en los próximos 6 meses.*

Entrá en acción. Planifica actividades de exposición para trabajar paso a paso hacia tu objetivo.

1. *Abrir una cuenta de ahorros.*
2. *Configurar una transferencia automática de 100 dólares de cada sueldo*
3. *Hablar con un asesor financiero.*
4. *Reservar dinero para pagar préstamos.*
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Tené en cuenta los obstáculos. ¿Qué crees que te impedirá alcanzar tu objetivo?

Gastos inesperados (reparación del auto)

Comprar comida rápida de camino a casa

Comprar maquillaje/ropa de forma impulsiva

Avanza con persistencia. Planifica acciones alternativas. Si surge una acción impulsiva, ¿qué podés hacer en su lugar?

Crear un fondo de emergencia.

Guardar aperitivos en el coche, preparar la cena.

Reservar 15 dólares de cada sueldo para compras divertidas

Saboreá los resultados! ¿Qué aprendiste al trabajar hacia tu objetivo? ¿Qué harías de forma diferente?

A veces fue difícil mantenerme fiel a mi objetivo. A medida que notaba que mi cuenta de ahorros crecía, a veces tenía el impulso de irme de compras. En lugar de eso, investigué lugares a los que podría viajar. La semana que viene me voy de viaje internacional y todavía tengo dinero en mi cuenta de ahorros.

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Conciencia plena de las emociones

CAPÍTULOS 11

Tabla 11.1- Práctica identificar pensamientos futuros/pasados/presentes sobre las emociones

Pensamiento	¿Es este un pensamiento pasado/presente/futuro?
Esto es inútil, nunca me sentiré mejor	Futuro
Arruiné todas mis relaciones	Pasado
Me siento muy culpable por lo que pasó	Presente
Voy a estar enojado con mi ex para siempre	Futuro
Estoy muy enojado con mi ex	Presente
Otro: _____	
Otro: _____	

Tabla 11.2: Identificación de pensamientos críticos/no críticos sobre las emociones

Pensamiento	¿Es este pensamiento crítico o no crítico?
Debería sentirme más feliz por esto, ¿qué me pasa?	Crítico
Soy demasiado sensible.	Crítico
Tiene sentido que me sienta enojado ahora mismo	No Crítico
Me siento ansioso; tengo muchas tareas en mi lista de pendientes	No Crítico
No valgo nada	Crítico
Otro:_____	
Otro:_____	

Fuente: Manual de 2020, capítulos 11 a 13

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Conciencia plena con MIRAR

CAPÍTULOS 11, 12 Y 13

Tabla 11.3: Habilidad MIRAR emociones

- **M**. Mantenerse en pausa
- **I**. Identificar acciones o impulsos
- **R**. Registrar pensamientos
- **A**. Atrapar juicios
- **R**. Responder deliberadamente en lugar de reaccionar

Tabla 11.3: Habilidad MIRAR Emociones	
Mantente en pausa (STOP)	Deja de moverte, deja de hablar, toma distancia, respira y haz una pausa.
Identificá acciones/impulsos	¿Qué sentís el impulso de hacer en este preciso momento?¿Qué podés sentir físicamente en tu cuerpo?
Registrá pensamientos	¿Qué pensamientos están apareciendo en ti?
Atrapa cualquier juicio	Nota cualquier afirmación con "debería", nota cualquier etiqueta de las emociones como "buenas" o "malas". Respondé sin juzgar.
Respondé no **R**eacciones ¿Cómo quiero responder?	Pregúntate: ¿cómo queres proceder en esta situación? ¿Qué acción estaría en línea con tus valores? Luego elige qué queres hacer a continuación.

Fuente: Manual de 2020, capítulos 11

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Conciencia plena de las Relaciones

CAPÍTULOS 12

Tabla 12.1: Identificar pensamientos futuros/pasados/presentes sobre los demás

Pensamiento	¿Es este un pensamiento pasado/presente/futuro?
Nunca me perdonarán	Futuro
Cada vez que bajo la guardia, termino lastimado	Pasado
Estamos empezando a levantar la voz	Presente
Esto se va a convertir en una pelea	Futuro
Tengo que convencerlos de que se queden; si no, van a terminar conmigo	Futuro
Están muy callados y sus manos parecen temblorosas	Presente
Otro: _____	

Tabla 12.2: Identificar pensamientos críticos/no críticos sobre las relaciones

Pensamiento	¿Es este pensamiento crítico o no crítico?
Soy un desastre en las relaciones	Crítico
No puedo creer que le haya respondido bruscamente por algo tan menor	Crítico
Esta vez cedí a mi impulso de arremeter, y seguiré intentando trabajar en esto	No Crítico
Tiene sentido que me ponga nervioso cuando las personas levantan la voz, dada mi historia familiar	No Crítico
Odio sentir enojo	Crítico
Otro:_____	

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Conciencia plena de los impulsos

CAPÍTULOS 13

Tabla 13.1: Identificación de pensamientos futuros/pasados/presentes sobre los impulsos	
Pensamiento	**¿Es este un pensamiento pasado/presente/futuro?**
Voy a fracasar otra vez; mejor rendirme ahora	Futuro
Nunca pude resistir la tentación	Pasado
Puedo tolerar cómo me siento en este momento	Presente
No voy a poder dejar de pensar en este antojo	Futuro
Si no cedo a este impulso, va a durar para siempre	Futuro
Este impulso es doloroso	Presente
Otro: _____	

Tabla 13.2: Identificar pensamientos críticos/no críticos sobre los impulsos	
Pensamiento	**¿Es este pensamiento crítico o no crítico?**
No soy divertido a menos que esté bebiendo	Crítico
Soy un fracaso por ceder a mi impulso	Crítico
Tiene sentido que tenga el deseo de cortarme	No Crítico
No resistí el impulso esta vez, pero volveré a intentarlo	No Crítico
No valgo nada por gritarle a mi pareja	Crítico
Otro:_____	

Fuente: Manual de 2020, capítulos 11 a 13

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Registro de tu práctica de conciencia plena

CAPÍTULOS 11, 12 Y 13

Ficha 11.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena

Usa esta ficha para registrar tus experiencias practicando la Meditación Guiada de Conciencia Plena y la habilidad MIRAR para la conciencia plena cotidiana.

Contexto - ¿Qué estaba ocurriendo durante tu práctica?	**Ejercicio** - ¿Qué habilidad de conciencia plena practicaste?	**Observaciones** - ¿Qué notaste acerca de tu experiencia?	**Resultado** - ¿Qué ocurrió después?
Estaba muy triste porque acababa de ver en Facebook que una ex profesora había fallecido.	*Meditación guiada*	*Al principio me costó mucho concentrarme y me criticaba por sentirme tan mal (era muy mayor). Impulso de cortarme, pero desaparecieron cuando terminé la práctica.*	¿Está alineado con tus valores? *Sí, pude procesar la pérdida sin hacerme daño.*
			¿Está alineado con tus valores?

Ficha 12.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena

Usa esta ficha para registrar tus experiencias practicando la Meditación Guiada de Conciencia Plena y la habilidad MIRAR para la conciencia plena cotidiana.

Contexto - ¿Qué estaba ocurriendo durante tu práctica?	**Ejercicio** - ¿Qué habilidad de conciencia plena practicaste?	**Observaciones** - ¿Qué notaste acerca de tu experiencia?	**Resultado** - ¿Qué ocurrió después?
Un amigo canceló planes a último momento sin dar una excusa	*Meditación guiada*	*Al principio me sentí muy tonto por estar enojado con mi amigo. Con el tiempo, noté que mis sentimientos disminuyeron. Resultó que a mi amigo le había surgido algo importante.*	¿Está alineado con tus valores? *Sí, pude notar mi respuesta sin comer en exceso.*
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?

Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena

Usa esta ficha para registrar tus experiencias practicando la Meditación Guiada de Conciencia Plena y la habilidad MIRAR para la conciencia plena cotidiana.

Contexto - ¿Qué estaba ocurriendo durante tu práctica?	**Ejercicio** - ¿Qué habilidad de conciencia plena practicaste?	**Observaciones** - ¿Qué notaste acerca de tu experiencia?	**Resultado** - ¿Qué ocurrió después?
Vi una botella de vino en casa después de un día muy estresante.	*Habilidad WATCH*	*Noté un impulso fuerte de beber para sentirme mejor rápido. También noté tensión en el pecho y pensé "me lo merezco después de este día". Pude quedarme unos minutos observando el impulso sin juzgarlo.*	¿Está alineado con tus valores? *Sí, pude notar el impulso sin actuar según él. Después preparé algo para comer y llamé a un amigo.*
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?

Fuente: Manual de 2020, capítulos 11 a 13

Progreso y práctica futura

CAPÍTULO 14

Habilidades para pensar

¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para pensar con flexibilidad sobre situaciones difíciles, tus emociones, tus relaciones y tus impulsos? ¿De qué manera te resultó útil esta habilidad?

¿Dónde ves espacio para seguir mejorando? ¿Hay situaciones en las que te resulta más difícil practicar flexibilidad cognitiva?

Habilidades para actuar

¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para identificar tus conductas poco útiles y reemplazarlas por Acciones Alternativas? ¿Pudiste planificar exposiciones? ¿De qué manera te resultó útil esta habilidad?

¿Dónde ves espacio para seguir mejorando? ¿Hay conductas específicas que sean más difíciles de reemplazar por Acciones Alternativas, o ciertas exposiciones para las que te cuesta motivarte?

Fuente: Manual de 2020, capítulo 14, Fichas 14.1 y 14.2

Progreso y práctica futura

CAPÍTULO 14

Conciencia plena de las emociones

¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para permanecer presente en el momento en lugar de quedar atrapado en el pasado o en el futuro? ¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para observar sin juzgar tus respuestas ante situaciones emocionales, interpersonales y generadoras de impulsos? ¿De qué maneras te resultó útil esta habilidad?

¿Dónde ves espacio para seguir mejorando? ¿Hay situaciones en las que te resulta más difícil permanecer en el momento presente o no juzgar tus experiencias emocionales?

Fuente: Manual de 2020, capítulo 14, Fichas 14.1 y 14.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Progreso y práctica futura

CAPÍTULO 14

Ficha 14.1. Evaluación del progreso

- Ficha 14.2. Plan de práctica
- ¿Qué cambió?
- ¿Qué habilidades fueron útiles?
- ¿Qué dificultades continúan?
- ¿Cómo se responderá ante una recaída?

Ficha 14.2 – Plan de práctica

Usa esta ficha para generar un plan para seguir practicando estas habilidades después de haber completado

	Habilidades para pensar (Flexibilidad cognitiva)	Habilidades para actuar (Acción alternativa y exposición)	Habilidades para estar (Meditaciones de conciencia plena, MIRAR)
¿Cómo te ayudará practicar esta habilidad a alcanzar tus metas a largo plazo?			
¿Cuál es tu plan específico de práctica para esta habilidad?			
¿Cómo podés hacerte responsable de cumplir tu plan de práctica?			

Fuente: Manual de 2020, capítulo 14, Fichas 14.1 y 14.2

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Investigaciones recientes

Hood et al. 2024

En personas expuestas a trauma, BPD Compass produjo mejoras significativas en síntomas de TLP y facetas de afectividad negativa

Hines et al. 2024 y Smith 2024

El AMPD parece identificar un subgrupo más grave y aporta información clínica dimensional que el diagnóstico categorial no ofrece por sí solo.

Sauer-Zavala et al. 2025

psicopatología comórbida. Intervenir dimensiones amplias podría mejorar simultáneamente distintos problemas. Pero todavía no prueba eficacia específica para cada trastorno comórbido.

Maynard y Sauer-Zavala 2025

TLP y consumo de sustancias. Sugiere que la comorbilidad con consumo no impide mejorar el TLP y que el tratamiento parece aceptable.

Croom 2025 y Stumpp 2025

BPD Compass parece modificar los procesos psicológicos y las dimensiones de personalidad que se propone trabajar.

Terrill et al. 2026

Indica que BPD Compass puede beneficiar a pacientes con distintos niveles de gravedad.

Fuente: Scoping review BPD Compass, versión 2.0

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Nuestras líneas de investigación

Revisión narrativa en español

BPD Compass: fundamentos y evidencia preliminar de un tratamiento modular para el TLP

Scoping review en inglés

Current Evidence on BPD Compass for Borderline Personality Disorder

Adaptación psicométrica

Versión argentina del FFBI-SF, 48 ítems, N = 608

Fuente: Programa de investigación CETEBAE

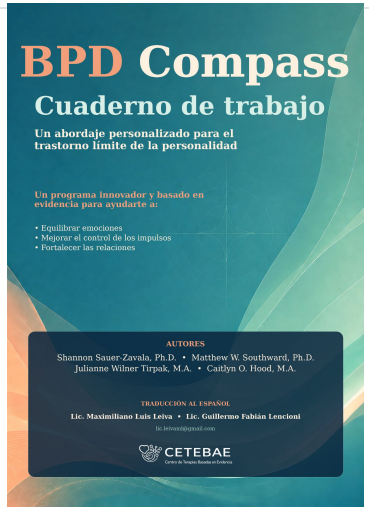
CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Materiales para participantes

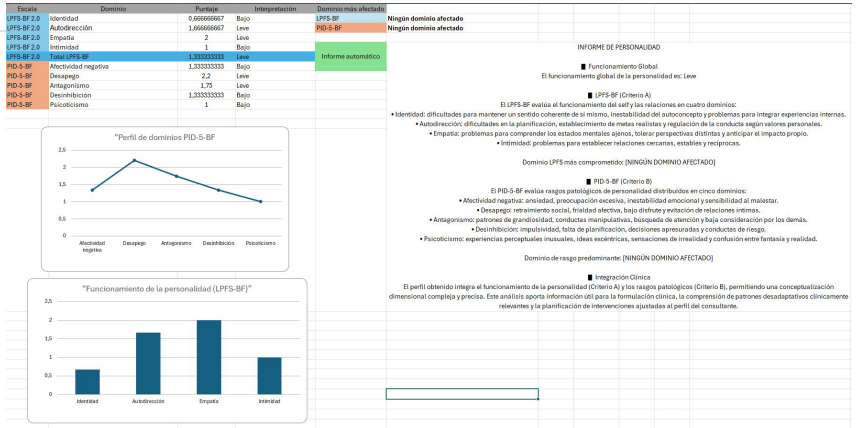
Incluido para participantes

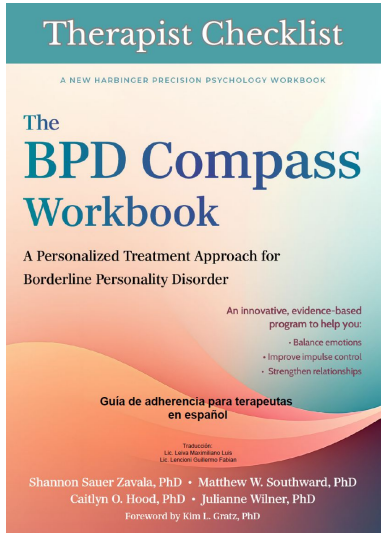
- Manual BPD Compass en español con la última actualización
- Software de evaluación y puntuación del LPFS-BF 2.0 y el PID-5-BF
- Guía clínica para la formulación y selección de habilidades
- Cuaderno de cuadros y recursos clínicos

El acceso se enviará a quienes participaron de la actividad



Manual actualizado







Fuente: Materiales del workshop

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

Cierre

- El TLP reúne presentaciones diferentes
- Los mecanismos orientan los objetivos clínicos
- Los valores definen la dirección del tratamiento
- La evidencia es alentadora y todavía preliminar
- La adaptación cultural y la replicación independiente continúan pendientes

Preguntas y comentarios

Fuente: Síntesis del workshop