# TEORÍA BIOSOCIAL DE LA TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL (DBT)

**(POR QUÉ TENGO PROBLEMAS CON LAS EMOCIONES)**

Pamphlet created by:

DBT-RU
Dialectical Behavior Therapy Clinic at Rutgers University

JESSE FINKELSTEIN
WWW.TALKGOOD.ORG

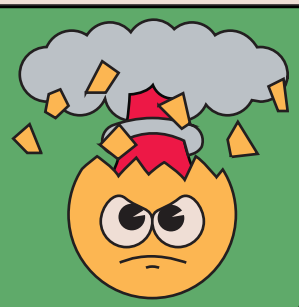
Dr. Shireen L. Rizvi, Director of DBT-RU

*Adapted from Marsha M. Linehan, 2010

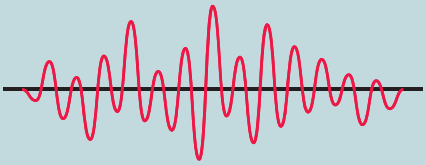
Traducido por Beverlin Rosario-Williams

## BIOLOGÍA

Algunas personas nacen más **vulnerables emocionalmente** que otras.



**Tienen emociones más intensas.**



**Sienten emociones con más frecuencia.**

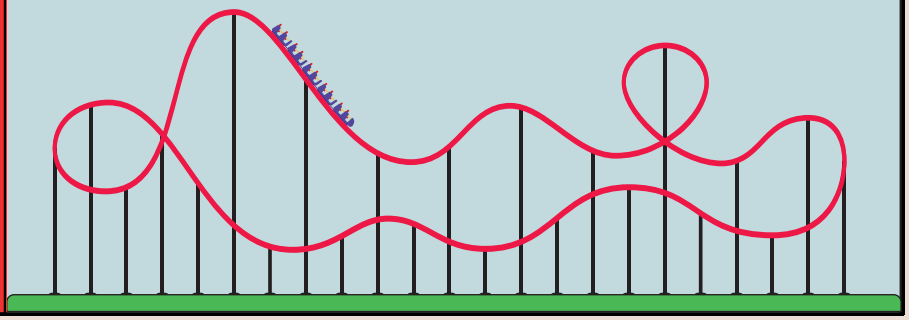
**Sus emociones intensas duran más tiempo.**

INTENSIDAD + FRECUENCIA + DURACIÓN

=

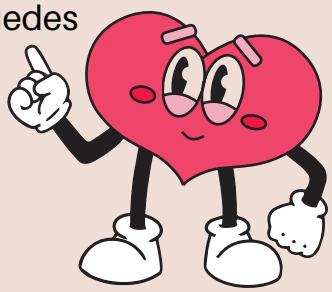
**VULNERABILIDAD EMOCIONAL**

**LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL PUEDE SENTIRSE COMO UNA MONTAÑA RUSA**



## LA BUENA NOTICIA

Lo bueno es que tú puedes tener más sensitividad a las emociones sutiles en tu entorno para poder responder a los demás. También puedes sentir **amor**, **conexión**, **pasión**, y **alegría** más fuertemente.



## LA MALA NOTICIA

La desventaja es que sientas **emociones angustiantes** con más intensidad. Hay personas que se sentien incómodas con emociones fuertes y, por su propia comodidad, tratan de disuadirte de tus emociones.

TEORÍA BIOSOCIAL DE LA TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL (DBT)

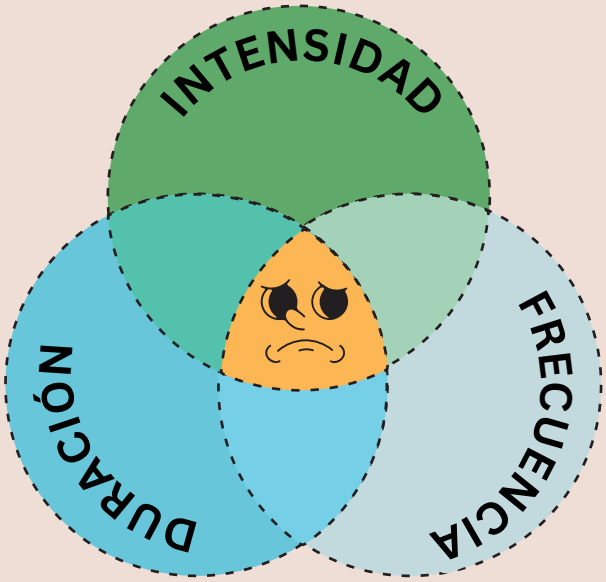
**(POR QUÉ TENGO PROBLEMAS CON LAS EMOCIONES)**

# EL ENTORNO

Un entorno invalidante puede ser **DOLOROSO** para alguien emocionalmente vulnerable.

Las personas en tu vida pueden sentirse incómodas con las emociones que son:

1. Intensas
2. Frecuentes
3. Duraderas



Es posible que (sin saberlo) te invaliden pidiéndote que dejes de tener reacciones emocionales. Pueden decir que tus reacciones emocionales son:

***EXTRAÑAS***
***MALAS***
***LOCAS***

Es posible que escuches cosas como:

¡No seas un bebé! Deja de quejarte.

¡¿Por qué no puedes simplemente superarlo?!

¡¿Qué te pasa?! !Deja de ser tan dramática. ¡Cálmate!

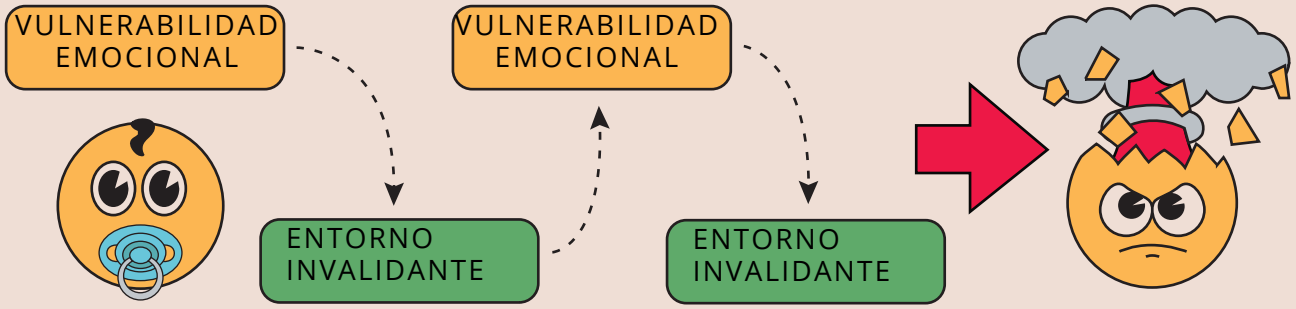
¡No seas tan sensible!

# TEORÍA BIOSOCIAL DE LA TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL (DBT)

**(POR QUÉ TENGO PROBLEMAS CON LAS EMOCIONES)**

## TRANSACCIÓN

Todo el mundo experimenta la invalidación. Grandes problemas surgen cuando hay un conflicto persistente entre la vulnerabilidad emocional y el entorno, y cada uno afecta al otro con el tiempo. Esto puede ser muy difícil cuando eres joven y recién estás aprendiendo sobre las emociones.




La transacción entre una persona con vulnerabilidad emocional y un entorno invalidante puede verse así:

| TÚ | EL ENTORNO |
|---|---|
| No me siento bien. | Estás bien. No exageres. |
| Ay. Me siento muy mal. | No seas un bebé. Estás bien. |

**CON EL TIEMPO, LA TRANSACCIÓN PUEDE SER:**

| | |
|---|---|
| Supongo que no estoy enferma. (¡¿Por qué soy tan llorona?!) | Bien hecho! |
| O | |
| ¡Ayuda! Me estoy muriendo. ¡Llévame al hospital! | ¡Ay, no! ¡Vamos al carro! |

# TEORÍA BIOSOCIAL DE LA TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL (DBT)

**(POR QUÉ TENGO PROBLEMAS CON LAS EMOCIONES)**

## CONSECUENCIAS

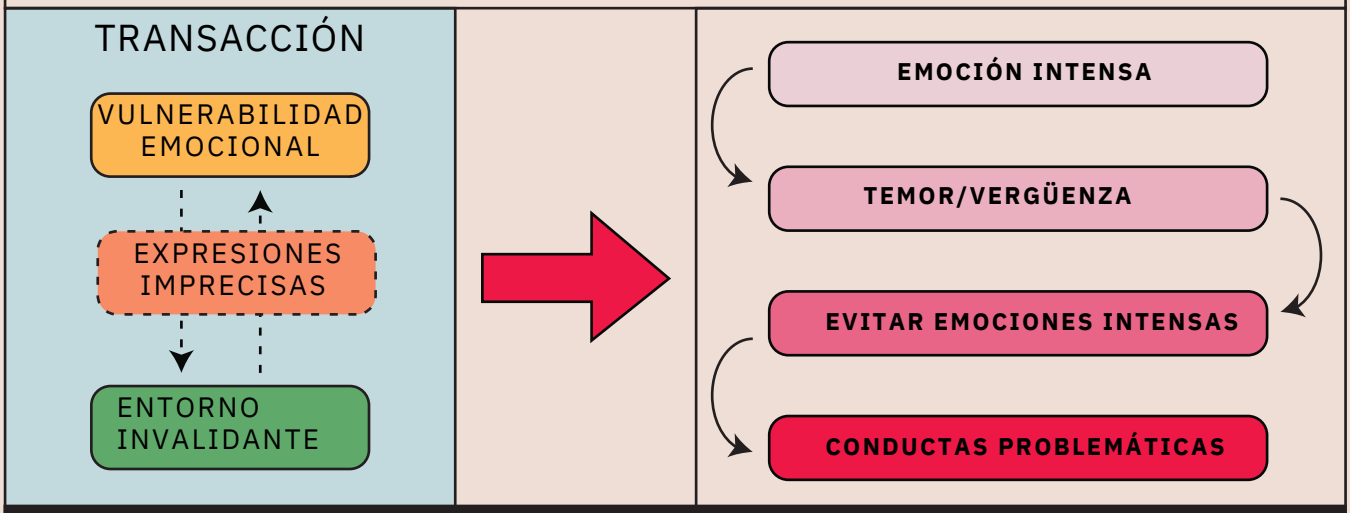
Puedes empezar a creer que *no estás enferma en absoluto* O que *te estás muriendo*. Es posible que no puedas encontrar ningún término medio.

Tal vez aprendas a enmascarar u ocultar lo que realmente estás pensando o sintiendo.

Con el tiempo, las emociones intensas y las expresiones "inexactas" hacen que las personas de tu entorno sean más propensas a invalidarte porque no comprenden o no pueden tolerar tus emociones.

La invalidación ambiental hace que sea más probable que te invalides y/o exageres la situación para obtener ayuda.

Esto, a su vez, hace que sea ***aún más*** probable que el entorno te invalide.




## CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

| | | |
|---|---|---|
| Quizás sientas vergüenza o miedo cuando sientas emociones intensas. | Tal vez creas que debes evitar por completo las emociones intensas. | Es posible que sientas una emoción diferente, como ira, para bloquear la primera emoción angustiosa. |
| Es posible que desconfíes de tus propias reacciones porque te dicen que son locas o inapropiadas. | Puedes depender de otros para que te ayuden a comprender cómo te sientes, porque hacerlo a solas resulta muy aterrador. | Puedes desesperarte y hacer CUALQUIER COSA para deshacerte de una emoción. |