

DBT EN ESCUELAS

Propuesta de asesoramiento, capacitación e intervención para instituciones educativas

PIONERAS EN URUGUAY EN INCORPORAR DBT ESCUELAS



Lic. Antonela Raymundo
Especialista en DBT

Psicóloga clínica con trayectoria en Terapia Dialéctico Conductual. Su trabajo se orienta a adolescentes y adultos, capacitación a familias e instituciones y aplicación de herramientas DBT en contextos cotidianos.



Lic. Paz De Souza
Especialista en niños y adolescentes
Máster en Terapias Contextuales (en curso)

Psicóloga especializada en el trabajo con niños y adolescentes, con formación en Terapias Contextuales. Su práctica se orienta al acompañamiento emocional y al desarrollo de estrategias adaptadas a las necesidades de cada etapa evolutiva.

Una propuesta para fortalecer el bienestar emocional, la convivencia y las herramientas de la comunidad educativa.

Nuestra propuesta

Trabajamos para acercar herramientas de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y de las terapias contextuales al ámbito educativo, traduciendo principios clínicos a estrategias concretas, comprensibles y aplicables en la vida cotidiana de cada institución.

Entendemos a la escuela como un espacio privilegiado para aprender a reconocer emociones, atravesar situaciones difíciles, resolver problemas y construir vínculos más efectivos. A la vez, es un contexto donde pueden hacerse visibles dificultades emocionales, conductuales y relacionales que requieren una mirada cuidadosa y coordinada.

Nuestro objetivo es acompañar a colegios y equipos educativos para que cuenten con más recursos de prevención, observación, comprensión e intervención, respetando siempre el rol de la institución, de las familias y de los profesionales tratantes.

¿Qué es DBT Escuelas?

DBT Escuelas adapta al contexto educativo habilidades derivadas de la Terapia Dialéctico Conductual. Su foco no es convertir a la escuela en un espacio terapéutico, sino incorporar herramientas socioemocionales que ayuden a estudiantes y adultos a responder de manera más efectiva frente al estrés, los conflictos y la intensidad emocional.

- Mindfulness: entrenar atención, conciencia del momento presente y capacidad de observar antes de actuar.
- Tolerancia al malestar: desarrollar alternativas para atravesar crisis o momentos de alta activación sin aumentar el problema.
- Regulación emocional: identificar, comprender y modular emociones intensas, favoreciendo respuestas más saludables.
- Efectividad interpersonal: fortalecer comunicación, límites, resolución de conflictos y vínculos con pares y adultos.

¿Qué buscamos lograr?

Promover una cultura institucional que combine validación y límites claros, prevención y respuesta organizada, y que ayude a los estudiantes a desarrollar herramientas para regular emociones, resolver problemas y mejorar sus relaciones.

- Fortalecer factores protectores y habilidades socioemocionales.
- Favorecer la detección temprana de señales de desregulación y conductas de riesgo.
- Brindar criterios compartidos para responder ante crisis, impulsividad, conflictos y dificultades de convivencia.
- Aumentar la confianza de docentes y equipos de dirección al abordar situaciones complejas.
- Generar mayor coherencia entre escuela, familia y profesionales externos cuando el caso lo requiera.

Modalidades de trabajo con cada colegio

No ofrecemos un paquete rígido. Diseñamos el trabajo a partir de las necesidades, edades, recursos y objetivos de cada institución.

1. Asesoramiento a dirección y equipos técnicos

Espacios de consulta y planificación para analizar situaciones institucionales, criterios de intervención, convivencia, prevención y respuesta ante episodios de desregulación emocional.

2. Capacitación a docentes y educadores

Instancias teórico-prácticas para comprender la desregulación emocional y entrenar habilidades de validación, límites, regulación emocional, tolerancia al malestar, mindfulness, resolución de problemas y efectividad interpersonal.

3. Observación en aula

Cuando resulte pertinente y exista el encuadre institucional y las autorizaciones correspondientes, podemos realizar observaciones en clase para ampliar la comprensión funcional de una situación y aportar recomendaciones educativas concretas. La observación no sustituye una evaluación diagnóstica individual.

4. Orientación para intervenciones específicas

A partir de la información disponible, colaboramos en la elaboración de estrategias consistentes para el aula y otros espacios escolares, incluyendo anticipación de situaciones difíciles, apoyos, comunicación y seguimiento.

5. Trabajo con familias

Podemos ofrecer encuentros de psicoeducación y orientación para favorecer respuestas más coordinadas entre adultos y brindar herramientas aplicables en el hogar.

6. Prevención y manejo de situaciones de riesgo

Capacitación para reconocer señales de alarma y ordenar respuestas institucionales frente a autolesiones, ideación suicida, impulsividad u otras situaciones de riesgo. Estas acciones complementan -y no reemplazan- los protocolos de emergencia, la evaluación clínica ni la derivación a servicios de salud.

Una propuesta a medida

El punto de partida puede ser una reunión con dirección para relevar necesidades. A partir de allí se define un plan posible: una asesoría puntual, un ciclo de capacitaciones, observaciones en aula, acompañamiento de casos o un programa institucional más amplio. La frecuencia, duración y contenidos se acuerdan con cada colegio.

Posibles contenidos de capacitación

- Desregulación emocional y comprensión funcional de la conducta.
- Validación e invalidación: cómo acompañar sin reforzar conductas problemáticas.
- Mindfulness y habilidades atencionales aplicadas al aula.
- Regulación emocional y tolerancia al malestar.

- Límites, comunicación efectiva y resolución de conflictos.
- Estrategias frente a impulsividad, autolesiones y riesgo suicida.
- Convivencia, vínculos entre pares y prevención de escaladas.
- Coordinación entre institución, familia y profesionales externos.

Contacto

Celular	(+598) 092 650 845
Mail	araymundo.dbt@gmail.com
Web	https://antoraymundodbt.com.uy

Podemos coordinar una primera reunión para conocer las necesidades del colegio y elaborar una propuesta específica.