



Terapia Dialéctica Conductual para el trastorno límite de personalidad

La Terapia Dialéctica Conductual se basa en enseñar a los pacientes varias habilidades psicosociales, que permiten el control de las emociones y la conducta. Combina diversas técnicas cognitivo-conductuales dirigidas a la regulación emocional, pruebas de realidad con los conceptos de tolerancia a la angustia y al malestar, aceptación y plenitud de consciencia, que derivan de prácticas de la meditación budista, llamada mindfulness.



Estas habilidades pueden reforzarse en terapia individual, sobre todo centrado en los TLP, donde se discuten temas como los comportamientos auto-destructivos y/o suicidas, los comportamientos que afecten la calidad de vida del día a día y finalmente conseguir el propósito final, que es trabajar por una vida que valga la pena vivir. (Fuente: El mostrador)

Psico-Dato: La psicoterapia es un campo en constante que busca siempre el bienestar de las personas.

“Identidad borrada”: La historia real de las terapias de conversión a homosexuales



Hasta 1990, la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideraba la homosexualidad como una enfermedad. A pesar de todo, hoy en día continúa habiendo pseudoterapias de conversión en algunos países en los que ser homosexual no está penado con cárcel. El documental de Netflix Pray Away, producido por Ryan Murphy, ahonda en las consecuencias sufridas por los miembros del movimiento Exodus, un grupo cristiano nacido en 1976 que trataba de “curar” la homosexualidad. En 2016 el estadounidense Garrard Conley, profesor universitario de Literatura inglesa, publicó “Identidad borrada”, un libro autobiográfico en el

que relataba su paso por un programa de Love In Action en el año 2004, a los 19 años de edad.

Según un estudio de la Universidad de California, alrededor de 700.000 adultos han pasado por este tipo de pseudoterapias de conversión en EE.UU, la mitad de ellos como adolescentes. Dado que estas terapias no funcionan, la frustración y la desesperación que aparece en algunas personas lleva a la depresión o el suicidio. Algo de lo que alertó John Evans, uno de los creadores de Love in Action en 1993, tras el suicidio de un amigo suyo. (Fuente: Newtral.es)

Psico-Dato: El tema de la identidad sexual y el reconocimiento de las minorías, ya se ha visibilizado hoy en día, mostrando lo importante que es el respeto y la tolerancia.

¿Cómo el uso de filtros en redes sociales está afectando la autoestima e identidad de las adolescentes?



En 2018 un estudio realizado por Pew Research Center demostró que el 45% de los jóvenes entre 13 y 17 años están casi constantemente conectados a Internet, mientras que un 97% usa plataformas como YouTube, Instagram o Facebook.

Una investigación realizada por el Programa para la Autoestima de Dove, demostró que el uso de las redes sociales por parte de niñas y adolescentes afecta en gran medida a su autoestima, lo que retratan en cifras alarmantes. Un 80% de las niñas de 13 años ha usado un filtro o una app con el objetivo de cambiar

su apariencia en fotos, mientras que un 32% de ellas dijo que siempre cambia algo de su apariencia en las fotos que publica en redes sociales. Según el mismo estudio, el 52% de las niñas que pasa entre 10 y 30 minutos editando sus fotos tiene una autoestima baja.

El uso de filtros podría afectar en adolescentes de la misma forma en que, históricamente, los medios de comunicación han afectado en la autoestima y seguridad de todos, al publicitar estándares de belleza que son irreales. (Fuente: La tercera)

Psico-Dato: Maquillar la realidad puede conllevar a inseguridades y baja autoestima que debemos estar atentos.