



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



CREAP

Centro de
Referencia
Estatad de
Atención
Psicosocial

SERVICIO DE REFERENCIA INFORMACIÓN Y CONSULTA

«Las aplicaciones de la terapia dialéctica conductual (DBT) en contextos clínicos de desregulación emocional cuentan con evidencia en trastorno bipolar, depresión y ansiedad »

Informe a 10 de noviembre de 2025

Índice

| | |
|---|----|
| ÍNDICE | 2 |
| CONSULTA BIBLIOGRÁFICA Y FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS | 3 |
| RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA..... | 4 |
| LITERATURA CIENTÍFICA..... | 4 |
| BIPOLAR | 4 |
| DEPRESIÓN..... | 9 |
| ANSIEDAD..... | 15 |
| TRANSDIAGNÓSTICO..... | 18 |
| OTROS ARTÍCULOS RELACIONADOS..... | 20 |
| ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA DE LITERATURA CIENTÍFICA..... | 22 |



Consulta bibliográfica y fuentes de información consultadas

Asunto central de la búsqueda: DBT y trastornos con desregulación emocional (bipolaridad, ansiedad y depresión).

Ámbito profesional o interés particular: Interés personal.

Área de especialización profesional: Psicóloga.

Departamento o institución en la que trabaja: Creap.

Idiomas: Castellano.

Periodo (en años): -

Fecha de elaboración del informe: 10 de noviembre de 2025.

Fuentes de información consultadas:

- Web of Science
- Pubmed
- Otras fuentes oficiales.



Resultados de la búsqueda bibliográfica

LITERATURA CIENTÍFICA

Bipolar

| | |
|-------------------------|---|
| Título | BI-REAL: A 12-session DBT skills group intervention adapted for bipolar disorder - A feasibility randomised pilot trial |
| Autoría | Julieta Azevedo, Michaela Swales, Diogo Carreiras, Raquel Guiomar, António Macedo, Paula Castilho |
| Publicación | J Affect Disord. 2024 Jul 1:356:394-404. |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: Las guías internacionales recomiendan el tratamiento psicológico para el Trastorno Bipolar (TB), aunque la falta de una intervención reconocida como referencia hace necesario seguir investigando. Se desarrolló un programa grupal de 12 sesiones basado en habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Este ensayo clínico piloto aleatorizado busca evaluar la viabilidad, la aceptación y la variabilidad de los resultados de Bi-REAL (Responder de forma Eficaz, Asertiva y Vivir con atención plena), un programa adaptado para personas con TB, como preparación para un futuro ensayo clínico.</p> <p>Métodos: 52 participantes (62.7 % mujeres; edad media 43.2 ± 11.1 años) con TB fueron asignados aleatoriamente por bloques al grupo experimental (GE; n = 26; Bi-REAL más Tratamiento Habitual, TAU), que recibió 12 sesiones semanales de 90 minutos, o al grupo control (GC; n = 26, solo TAU). La viabilidad y la aceptación se evaluaron mediante un enfoque multimétodo, con entrevistas cualitativas, entrevistas clínicas semiestructuradas y una batería de cuestionarios de autoinforme. Las medidas principales candidatas fueron el Cuestionario de Recuperación en Trastorno Bipolar (BRQ) y la escala breve de Calidad de Vida para Trastorno Bipolar (QoL.BD). Todos los participantes fueron evaluados al inicio (T0), al finalizar la intervención (T1) y en un seguimiento a los 3 meses (T2).</p> <p>Resultados: La aceptación del programa se confirmó por las valoraciones positivas de los participantes sobre las sesiones y el programa en general, así como por la asistencia al tratamiento, que fue del 86.25 % de las sesiones. La tasa global de retención del ensayo fue del 74.5 %, con el GC mostrando un mayor abandono a lo largo de los tres momentos de evaluación (42.31 %). Se encontró un efecto significativo de interacción Tiempo \times Grupo para BRQ y QoL.BD a favor del grupo de intervención ($p < .05$).</p> |



| | |
|--|--|
| | <p>Limitaciones: Los evaluadores no fueron ciegos en T1 (solo en T2). El plan de reclutamiento se vio afectado por las restricciones por COVID-19 y la replicación puede resultar complicada. Se observó una tasa alta de abandono en el GC.</p> <p>Conclusiones: Bi-REAL mostró una buena aceptación. Será necesario continuar con las pruebas de viabilidad para comprobar si mejoran las tasas de retención en el ensayo y, si se confirma la viabilidad, avanzar hacia un ensayo definitivo.</p> <p>Palabras clave: Trastorno bipolar; DBT-ST; Regulación emocional; Ensayo clínico piloto; Recuperación; Entrenamiento en habilidades.</p> |
|--|--|

| Título | Dialectical Behavior Therapy for Adolescents With Bipolar Disorder: A Randomized Clinical Trial |
|------------------|---|
| Autoría | Tina R. Goldstein, John Merranko, Noelle Rode, Raeanne Sylvester, Nina Hotkowsky, Rachael Fersch-Podrat, Danella M. Hafeman, Rasim Diler, Dara Sakolsky, Peter Franzen, Boris Birmaher |
| Publicación | JAMA Psychiatry. 2024 Jan 1;81(1):15-24. |
| Resumen/Objetivo | <p>Importancia: El trastorno bipolar de inicio temprano conlleva un riesgo elevado de suicidio y no existe una intervención psicosocial diseñada específicamente para reducir la conducta suicida en esta población.</p> <p>Objetivo: Determinar si la terapia conductual dialéctica (DBT, <i>dialectical behavior therapy</i>) para adolescentes con trastorno bipolar es más eficaz que la psicoterapia estándar (SOC, <i>standard of care</i>) para reducir los intentos de suicidio durante un año.</p> <p>Diseño y participantes: Se reclutaron adolescentes de 12 a 18 años con trastorno bipolar en una clínica psiquiátrica ambulatoria especializada entre 2014 y 2019. Evaluadores independientes realizaron valoraciones trimestrales durante un año.</p> <p>Intervenciones: Los participantes fueron asignados aleatoriamente a un año de DBT (36 sesiones; n = 47) o a SOC (frecuencia determinada clínicamente; n = 53). Todos recibieron manejo farmacológico con un algoritmo flexible.</p> <p>Medidas principales: Las variables principales fueron los intentos de suicidio durante un año y los síntomas del estado de ánimo (depresión e hipomanía/manía). Los análisis secundarios exploraron la moderación</p> |



| | |
|--|---|
| | <p>por historial de intentos de suicidio y la mediación por desregulación emocional.</p> <p>Resultados: De los 100 participantes, el 85 % eran mujeres y la media de edad fue 16,1 años. Ambos grupos mostraron mejoría significativa y similar en los síntomas del estado de ánimo a lo largo del año. Aunque los grupos tenían tasas comparables de intentos de suicidio al inicio, los adolescentes que recibieron DBT mostraron significativamente menos intentos durante EL seguimiento que aquellos en SOC. DBT fue más eficaz que SOC para reducir intentos de suicidio, con tasas notablemente más bajas en ambos instrumentos de evaluación. Esta reducción se moderó por el historial de intentos de suicidio y se medió por mejoras en la desregulación emocional, especialmente en quienes presentaban desregulación elevada al inicio. Conclusión: En este ensayo clínico aleatorizado, DBT demostró eficacia para reducir los intentos de suicidio en adolescentes con trastorno bipolar, una población de alto riesgo.</p> |
|--|---|

| | |
|--------------------|---|
| Título | Effectiveness of Dialectical Behavioral Therapy on Executive Function, Emotional Control and Severity of Symptoms in Patients with Bipolar I Disorder |
| Autoría | Fatemeh Zargar, Naimeh Haghshenas, Fatemeh Rajabi, Mohammad Javad Tarrahi |
| Publicación | Advanced Biomedical Research 2019 Sep 30;8:59. |
| | <p>Introducción: El trastorno bipolar es una enfermedad discapacitante marcada por episodios recurrentes de manía, hipomanía y depresión. La terapia conductual dialéctica (DBT, <i>dialectical behavioural therapy</i>) fue diseñada para ayudar a regular la excitación, tolerar el malestar, fomentar la atención plena (<i>mindfulness</i>) y mejorar las relaciones interpersonales. El objetivo de este estudio fue determinar la efectividad de DBT sobre la función ejecutiva, el control emocional y la severidad de los síntomas en pacientes con trastorno bipolar tipo I.</p> <p>Método: Este ensayo clínico se realizó con 50 pacientes con trastorno bipolar tipo I. Los pacientes fueron divididos en dos grupos de 25: un grupo control que sólo recibió medicación habitual y un grupo intervención que, además de medicación habitual, recibió DBT como terapia complementaria en 12 sesiones basadas en el protocolo de Dick. Después de la intervención se evaluaron la severidad de la manía, el control emocional y las funciones ejecutivas, y se compararon los dos grupos.</p> <p>Resultados: Tras la intervención, los puntajes de manía y estado de ánimo depresivo en el grupo de intervención (media manía = 2,12 ± 3,09; media depresión = 31,08 ± 8,98) fueron significativamente</p> |



| | |
|--|--|
| | <p>más bajos que en el grupo control (manía = $4,24 \pm 4,11$; depresión = $39,92 \pm 9,05$) ($P < 0,05$). Sin embargo, la depresión y la función ejecutiva de los pacientes no presentaron una diferencia significativa entre los dos grupos en el periodo post-intervención, mostrando sólo un cambio modesto y no significativo.</p> <p>Conclusión: La DBT resultó efectiva para disminuir la intensidad de la manía, pero no puede ser considerada suficiente para reducir la inestabilidad emocional y la impulsividad de estos pacientes junto con la medicación, aunque mostró mejoras en las funciones ejecutivas y en la depresión de los pacientes.</p> |
|--|--|

| Título | Dialectical Behavior Therapy Group Skills Training for Bipolar Disorder |
|------------------|---|
| Autoría | Lori Eisner, David Eddie, Rebecca Harley, Michelle Jacobo, Andrew A Nierenberg, Thilo Deckersbach |
| Publicación | Behavior Therapy. 2017 Jul;48(4):557-566 |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: Cada vez hay más evidencia de que la capacidad para regular las emociones está comprometida en las personas con trastorno bipolar. <i>Dialectical behavior therapy</i> (terapia dialéctica conductual, DBT), un tratamiento con respaldo empírico que se centra específicamente en la desregulación emocional, podría ser una intervención adjunta eficaz para mejorar la regulación emocional y los síntomas residuales del estado de ánimo en pacientes con trastorno bipolar.</p> <p>Método: En este estudio piloto abierto de prueba de concepto, 37 participantes tomaron parte en un programa de 12 semanas de entrenamiento grupal en habilidades de DBT, en el que aprendieron habilidades de mindfulness, regulación emocional y tolerancia al malestar.</p> <p>Resultados: Los modelos mixtos de medidas repetidas mostraron adquisición de habilidades en mindfulness, regulación emocional y tolerancia al malestar, así como una mejora del bienestar psicológico y una disminución de la reactividad emocional.</p> <p>Conclusión: Los resultados de este estudio se suman a una literatura emergente que indica que la DBT es una intervención adjunta viable para pacientes con trastorno bipolar.</p> |



| | |
|-------------------------|--|
| Título | A randomized, controlled, pilot study of dialectical behavior therapy skills in a psychoeducational group for individuals with bipolar disorder |
| Autoría | Sheri Van Dijk, Janet Jeffrey, Mark R. Katz |
| Publicación | Journal of Affective Disorders. 2013 Mar 5;145(3):386-93. |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: El trastorno bipolar (BD, <i>bipolar disorder</i>) es un trastorno psiquiátrico crónico y discapacitante, caracterizado por episodios recurrentes de manía/hipomanía y depresión. Las técnicas de terapia conductual dialéctica (DBT, <i>dialectical behavior therapy</i>) han demostrado eficacia en el tratamiento del trastorno límite de la personalidad, una condición con marcadas alteraciones afectivas. Su uso en BD ha sido poco explorado. El objetivo fue realizar un estudio piloto de un grupo psicoeducativo basado en DBT (BDG) para pacientes eutímicos, deprimidos o hipomaniacos con trastorno bipolar I o II.</p> <p>Método: Veintiséis adultos con trastorno bipolar I o II fueron asignados aleatoriamente a un grupo de intervención o a un grupo control en lista de espera. Completaron el <i>Beck Depression Inventory II</i>, la <i>Mindfulness-Based Self-Efficacy Scale</i> y la <i>Affective Control Scale</i> al inicio y a las 12 semanas. La intervención BDG consistió en 12 sesiones semanales de 90 minutos con enseñanza de habilidades DBT, técnicas de <i>mindfulness</i> y psicoeducación general sobre BD.</p> <p>Resultados: En los análisis RM-ANOVA, los participantes del BDG mostraron una tendencia a la reducción de los síntomas depresivos y una mejoría significativa en varias subescalas de la MSES, indicando mayor conciencia plena y menor miedo y mayor control sobre los estados emocionales (ACS). Estos resultados se respaldaron en una muestra ampliada de pacientes que completaron el BDG. Además, los asistentes al grupo tuvieron menos visitas a urgencias y menos ingresos relacionados con salud mental en los seis meses posteriores a la intervención.</p> <p>Limitaciones: El tamaño reducido de la muestra en el ensayo limita la potencia para detectar diferencias entre grupos. Se desconoce hasta qué punto se mantuvieron las mejoras tras las 12 semanas del BDG.</p> <p>Conclusión: Existe evidencia preliminar de que las habilidades DBT reducen los síntomas depresivos, mejoran el control afectivo y aumentan la autoeficacia en <i>mindfulness</i> en BD. Su aplicación necesita mayor evaluación en estudios más amplios.</p> |



Depresión

| | |
|-------------------------|--|
| Título | Processes of change in a randomized clinical trial of radically open dialectical behavior therapy (RO DBT) for adults with treatment-refractory depression. |
| Autoría | Gilbert, K., Codd, R. T. III, Hoyniak, C., Tillman, R., Baudinet, J., Pires, P. P., Hempel, R., Russell, I., & Lynch, T. R. |
| Publicación | Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2023. |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: La terapia dialéctica conductual radicalmente abierta (RO DBT, <i>Radically Open Dialectical Behavior Therapy</i>) es una psicoterapia con respaldo empírico para la depresión resistente al tratamiento (TRD, <i>Treatment-Refractory Depression</i>). Se centra en reducir la rigidez psicológica y mejorar el funcionamiento interpersonal en personas con un control excesivo desadaptativo. Sin embargo, aún no se sabía si los cambios en estos procesos explicaban la reducción de los síntomas depresivos.</p> <p>Método: Participaron adultos con depresión resistente al tratamiento del ensayo controlado aleatorizado <i>The Refractory Depression: Mechanisms and Efficacy of RO DBT (RefraMED)</i> (n = 250; edad media = 47,2 años; 65% mujeres; 90% personas blancas), asignados a RO DBT o al tratamiento habitual. Se evaluaron la rigidez psicológica y el funcionamiento interpersonal en la línea de base, a los 3, 7, 12 y 18 meses. Se realizaron análisis de mediación y modelos de crecimiento latente (LGCM) para examinar si los cambios en estos procesos se asociaban con cambios en los síntomas depresivos.</p> <p>Resultados: La reducción de los síntomas depresivos con RO DBT estuvo mediada por cambios en la rigidez psicológica y el funcionamiento interpersonal a los 3 meses (IC 95% [-2.35, -0.15]; [-1.29, -0.04]), a los 7 meses (IC 95% [-2.80, -0.41]; [-3.39, -0.02]) y solo por la rigidez psicológica a los 18 meses (IC 95% [-3.22, -0.62]). El modelo LGCM mostró que solo en el grupo RO DBT una disminución de la rigidez psicológica durante los 18 meses se asoció con una disminución de los síntomas depresivos (B = 0.13, p < .001).</p> <p>Conclusión: Los resultados apoyan la teoría de la RO DBT, que enfatiza la importancia de abordar procesos relacionados con el control excesivo desadaptativo. El funcionamiento interpersonal y, especialmente, la flexibilidad psicológica podrían ser mecanismos clave en la reducción de síntomas depresivos mediante RO DBT en casos de depresión resistente al tratamiento.</p> |



| | |
|-------------------------|---|
| Título | Refractory depression – mechanisms and efficacy of radically open dialectical behaviour therapy (RefraMED): findings of a randomised trial on benefits and harms |
| Autoría | Thomas R. Lynch, Roelie J. Hempel, Ben Whalley, Sarah Byford, Rampaul Chamba, Paul Clarke, Susan Clarke, David G. Kingdon, Heather O'Mahen, Bob Remington |
| Publicación | The British Journal of Psychiatry. 2020 Apr;216(4):204–12. |
| Resumen/Objetivo | <p>Antecedentes: Muchas personas con depresión no responden ni a los fármacos ni a la psicoterapia. La terapia dialéctica conductual radicalmente abierta (RO DBT, <i>Radically Open Dialectical Behaviour Therapy</i>) es un tratamiento reciente que se centra en abordar los rasgos de personalidad sobrecontrolada, frecuentes en la depresión resistente al tratamiento.</p> <p>Objetivos: Comparar la eficacia de RO DBT más el tratamiento habitual (TAU, <i>Treatment As Usual</i>) frente al TAU solo en personas con depresión resistente al tratamiento.</p> <p>Método: La intervención RO DBT consistió en 29 sesiones individuales y 27 clases de habilidades a lo largo de seis meses. El ensayo clínico aleatorizado, realizado en tres centros de atención secundaria del Reino Unido, evaluó la eficacia de RO DBT durante 18 meses. Se incluyeron 250 participantes adultos, de los cuales 162 (65%) fueron asignados al grupo RO DBT. La variable principal fue la puntuación en la <i>Hamilton Rating Scale for Depression</i> (HRSD), evaluada de forma enmascarada y analizada según la asignación al tratamiento.</p> <p>Resultados: A los 7 meses, justo después de la terapia, RO DBT redujo significativamente los síntomas depresivos en 5.40 puntos en la HRSD en comparación con el grupo TAU (IC 95% 0.94–9.85). A los 12 meses (punto final principal), la diferencia de 2.15 puntos a favor de RO DBT no fue significativa (IC 95% –2.28 a 6.59); tampoco lo fue la diferencia de 1.69 puntos a los 18 meses (IC 95% –2.84 a 6.22). A lo largo del estudio, los participantes de RO DBT informaron una mayor flexibilidad psicológica y mejor afrontamiento emocional que los controles. Sin embargo, se registraron ocho posibles reacciones adversas graves en el grupo RO DBT frente a ninguna en el grupo control.</p> <p>Conclusión: Los participantes del grupo RO DBT presentaron puntuaciones significativamente menores en la HRSD a los 7 meses, pero no en las evaluaciones posteriores. El desequilibrio en las reacciones adversas graves probablemente se debió a que los controles tenían menos oportunidades para informar de ellas.</p> |



| | |
|-------------------------|--|
| Título | A comparative study of the effectiveness of groupbased cognitive behavioral therapy and dialectical behavioral therapy in reducing depressive symptoms in Iranian women substance abusers |
| Autoría | Sara Sahranavard, Mohammad Reza Miri |
| Publicación | Psicologia: Reflexão e Crítica 2018 Jun 25;31(1):15 |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: Se han usado diversos enfoques terapéuticos para mejorar los síntomas depresivos en personas con abuso de sustancias. En este estudio cuasi-experimental con diseño pretest-postest y grupos experimental y control, examinamos y comparamos la efectividad de dos estrategias de tratamiento grupal —la terapia cognitivo-conductual (CBT, cognitive behavioral therapy) y la terapia conductual dialéctica (DBT, dialectical behavioral therapy)— para reducir los síntomas depresivos en mujeres iraníes con abuso de sustancias.</p> <p>Método: La población estadística incluyó a todas las pacientes adictas que acudieron a centros de tratamiento de la ciudad de Birjand en 2015. Se seleccionó por muestreo disponible una muestra de 30 sujetos y se asignaron aleatoriamente a los grupos experimental (CBT y DBT) y control (cada uno, 10 pacientes). El instrumento de recogida de datos fue el cuestionario <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI). Las pacientes de los grupos experimentales recibieron entrenamiento de habilidades en ocho sesiones de 90 minutos. Los datos se analizaron con el software SPSS-19 usando media, desviación estándar y porcentajes a nivel descriptivo, y análisis de covarianza (ANCOVA) a nivel inferencial.</p> <p>Resultados: La comparación de la media de puntuación de depresión antes de la intervención entre todos los grupos no mostró diferencia significativa. Sin embargo, tras la intervención, los hallazgos mostraron que tanto las intervenciones CBT como DBT pudieron reducir las puntuaciones medias de depresión en mujeres con abuso de sustancias: $17,5 \pm 3,0$ vs $29,3 \pm 4,1$ ($F[1,17] = 51,91$, $p < 0,01$) para CBT; y $14,7 \pm 1,8$ vs $29,3 \pm 4,1$ ($F[1,17] = 106,62$, $p < 0,01$) para DBT. Los tamaños del efecto pos-tratamiento fueron grandes y no difirieron estadísticamente entre CBT ($\eta^2 = 0,75$) y DBT ($\eta^2 = 0,86$).</p> <p>Conclusión: Este estudio resalta la importancia del entrenamiento en habilidades de CBT y DBT para personas con abuso de sustancias y ofrece evidencia inicial de su efectividad.</p> |



| | |
|--------------------|---|
| Título | Combining emotion regulation and mindfulness skills for preventing depression relapse: a randomized-controlled study |
| Autoría | Matilde Elices, Joaquim Soler, Albert Feliu-Soler, Cristina Carmona, Thais Tiana, Juan C. Pascual, Azucena García-Palacios, Enric Álvarez |
| Publicación | Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation. 2017 Jul 5;4:13 |
| Objetivo | <p>Introducción: Las habilidades de la terapia conductual dialéctica (DBT, dialectical behavioral therapy) se usan cada vez más para tratar diversas condiciones psiquiátricas, incluyendo el trastorno depresivo mayor (MDD, major depressive disorder). El objetivo del estudio fue investigar la eficacia de una intervención que combina habilidades de regulación emocional (ER, emotion regulation) y de atención plena (mindfulness, M) de DBT para prevenir la recaída o recurrencia de la depresión.</p> <p>Método: Se reclutaron 75 personas (79 % mujeres; edad media 52 años) con diagnóstico de MDD en remisión completa o parcial. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a la intervención combinada ER + M (n = 37) o a un programa psicoeducativo (n = 38). Tras un tratamiento de 10 semanas, se realizó seguimiento durante 1 año. Se realizaron análisis por protocolo (PP) y por intención de tratar (ITT). La variable principal fue el tiempo hasta la recaída o recurrencia de la depresión.</p> <p>Resultados: El entrenamiento ER + M no fue más eficaz que la intervención control para prevenir recaída de la depresión. Sin embargo, en los análisis PP e ITT, los participantes en ER + M mostraron una reducción significativa de los síntomas depresivos y de la psicopatología general. Ninguna de las intervenciones se asoció a un aumento de la atención plena disposicional.</p> <p>Conclusión: Se necesitan más estudios para confirmar la eficacia de la combinación ER + M para disminuir los síntomas depresivos y la psicopatología general.</p> |

| | |
|--------------------|--|
| Título | Differential role of CBT skills, DBT skills and psychological flexibility in predicting depressive versus anxiety symptom improvement |
| Autoría | Christian A. Webb, Courtney Beard, Sarah J. Kertz, Kean J. Hsu, Thröstur Björgvinsson |
| Publicación | Behaviour Research and Therapy. 2016 Jun;81:12–20. |
| | <p>Objetivo: Diversos estudios han identificado asociaciones entre el uso de habilidades de la terapia cognitivo-conductual (TCC, <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>) y la mejora de los síntomas en pacientes ambulatorios con depresión. Sin embargo, se conoce poco</p> |



| | |
|--|---|
| | <p>sobre la relación temporal entre distintos conjuntos de habilidades terapéuticas y el cambio sintomático en pacientes con depresión más grave tratados en hospitales psiquiátricos.</p> <p>Método: Participaron 173 adultos con diagnóstico de depresión mayor que recibían tratamiento psicoterapéutico y farmacológico combinado en un hospital psiquiátrico. Los pacientes completaron evaluaciones repetidas sobre el uso de habilidades tradicionales de TCC, habilidades de la terapia dialéctica conductual (DBT, <i>Dialectical Behavior Therapy</i>), flexibilidad psicológica y síntomas de depresión y ansiedad.</p> <p>Resultados: Solo el uso de estrategias de activación conductual (BA, <i>Behavioral Activation</i>) predijo significativamente la mejora de los síntomas depresivos, mientras que las habilidades de DBT y la flexibilidad psicológica predijeron el cambio en los síntomas de ansiedad. Además, se observó una interacción entre la gravedad inicial de los síntomas y las estrategias de BA: los pacientes con mayor severidad previa a la intervención mostraron la asociación más fuerte entre el uso de estrategias de BA y la mejora de los síntomas depresivos.</p> <p>Conclusiones: Los resultados destacan la importancia de enfatizar la adquisición y el uso regular de estrategias de activación conductual en pacientes con depresión grave en entornos hospitalarios de corta duración. En cambio, promover las habilidades de DBT y la flexibilidad psicológica podría ser más útil para reducir los síntomas de ansiedad.</p> |
|--|---|

| | |
|--------------------|---|
| Título | Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder |
| Autoría | Anna Radkovsky, John J McArdle, Claudi L H Bockting, Matthias Berking |
| Publicación | Journal of Consulting and Clinical Psychology 2014 Apr;82(2):248-62 |
| | <p>Objetivo: Se considera que los déficits en habilidades de <i>emotion regulation</i> (regulación emocional, ER) son un posible factor de mantenimiento del trastorno depresivo mayor (TDM) y, por una diana prometedora en su tratamiento. Sin embargo, hasta la fecha no se había investigado, a lo largo del tratamiento, la asociación entre la aplicación exitosa de habilidades de ER presumiblemente adaptativas y los cambios en la gravedad de los síntomas depresivos (DSS). Así, el objetivo principal de este estudio fue aclarar las asociaciones recíprocas y prospectivas entre la aplicación exitosa de</p> |



habilidades de ER y la DSS durante el tratamiento hospitalario con terapia cognitivo-conductual para el TDM. Además, se exploró si estas asociaciones diferían entre habilidades específicas de ER.

Método: Se evaluaron la aplicación exitosa de habilidades de ER y la DSS en 4 ocasiones durante las 3 primeras semanas de tratamiento en 152 pacientes hospitalizados (62,5 % mujeres, edad media 45,6 años) que cumplían criterios de TDM. En primer lugar, se analizó si

Resumen/Objetivo: la aplicación exitosa de habilidades y la depresión estaban asociadas de forma transversal, mediante correlaciones de Pearson. Después, se utilizó modelización de curvas latentes para comprobar si los cambios en la aplicación exitosa de habilidades se asociaban negativamente con los cambios en la DSS durante el tratamiento. Por último, se emplearon modelos de cambio latente para analizar si la aplicación exitosa de habilidades predecía reducciones posteriores de la DSS.

Resultados: De forma transversal, la aplicación exitosa de habilidades de ER se asoció con niveles más bajos de DSS en todos los momentos de evaluación, y un aumento de la aplicación exitosa de habilidades durante el tratamiento se asoció con una disminución de la DSS. Además, la aplicación global exitosa de habilidades de ER predijo cambios posteriores en la DSS (pero no a la inversa). Finalmente, la intensidad de la asociación entre aplicación exitosa y DSS difirió según las habilidades específicas: dentro de un amplio abanico de habilidades potencialmente adaptativas, solo la capacidad para tolerar emociones negativas y para modificar activamente emociones no deseadas se asoció de forma significativa con la mejoría posterior de la DSS.



Ansiedad

| | |
|-------------------------|---|
| Título | Dialectical behavior therapy skills training for generalized anxiety disorder: Considering the value of adapting something new versus improving what works |
| Autoría | Chelsey R. Wilks, Erin F. Ward-Ciesielski |
| Publicación | Clinical Psychology: Science and Practice. 2020 27(4) |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una condición extendida, debilitante y difícil de tratar. Sin embargo, solo una fracción de quienes lo padecen recibe tratamientos de calidad basados en la evidencia.</p> <p>Contexto del tratamiento actual: La terapia cognitivo-conductual (TCC) es la intervención mejor investigada y más ampliamente usada para el TAG, pero menos de la mitad de los pacientes logra una reducción clínicamente significativa de los síntomas.</p> <p>Propuesta de enfoque: La formación en habilidades de terapia dialéctico-conductual (dialectical behaviour therapy, DBT) es planteada como una solución potencial que puede dirigirse al TAG de modo más eficaz que la TCC tradicional. Un beneficio importante de esta formación en habilidades es que se puede ofrecer en formato grupal, lo que podría aumentar el acceso al tratamiento.</p> <p>Consideraciones críticas: No obstante, aunque el entrenamiento en habilidades de DBT puede constituir un enfoque novedoso para pacientes con TAG, la evidencia es inconsistente respecto a que la DBT sea óptima para los trastornos de ansiedad. Las novedades reales de DBT son su capacidad para tratar pacientes clínicamente complejos y de alto riesgo y su potencial para implementarse a gran escala.</p> <p>Reflexión final: Es importante considerar no solo adaptar algo nuevo, sino mejorar lo que ya funciona. En este sentido, la DBT-skills training (entrenamiento en habilidades de DBT) en lugar del modelo estándar de DBT puede ofrecer una dosis más apropiada para pacientes con trastornos de comportamiento menos complejos y es más fácil de difundir, aunque la ausencia de componentes de exposición formal es una limitación para los trastornos de ansiedad.</p> |



| | |
|-------------------------|--|
| Título | Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder |
| Autoría | Behrooz Afshari, Fatemeh Jafarian Dehkordi, Ali Asghar Asgharnejad Farid, Behnoosh Aramfar, Zohreh Balagabri, Mohsen Mohebi, Nayereh Mardi, Parisa Amiri |
| Publicación | Trends Psychiatry Psychother. 2022 Aug;44:e20200156. |
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: La terapia dialéctico-conductual no se había estudiado previamente en el trastorno de ansiedad generalizada, mientras que la terapia cognitivo-conductual es un tratamiento bien establecido. Este estudio analizó y comparó los efectos de ambas intervenciones en la función ejecutiva y la reducción de síntomas.</p> <p>Método: Participaron 72 pacientes con trastorno de ansiedad generalizada asignados al azar a uno de dos grupos: terapia dialéctico-conductual o terapia cognitivo-conductual. Las evaluaciones se realizaron al inicio, al finalizar el tratamiento y tres meses después como seguimiento. Se utilizaron la <i>Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I Disorders</i> (Entrevista Clínica Estructurada para los Trastornos del Eje I del DSM-IV), la escala <i>Generalized Anxiety Disorder</i>, el <i>Beck Anxiety Inventory</i>, el <i>Beck Depression Inventory</i>, la tarea <i>Tower of London</i> y la <i>Wisconsin Card Sorting Task</i>.</p> <p>Resultados: Ambos grupos mostraron disminuciones en los puntajes de ansiedad y depresión, así como mejoras en la función ejecutiva tras las intervenciones. Estos cambios se mantuvieron en el seguimiento.</p> <p>Conclusión: Aunque la terapia cognitivo-conductual redujo de forma significativa los síntomas de ansiedad y depresión, la terapia dialéctico-conductual fue más eficaz para mejorar la función ejecutiva.</p> |

| | |
|--------------------|---|
| Título | Exploring DBT skills training as a treatment avenue for generalized anxiety disorder |
| Autoría | Bailee L. Malivoire |
| Publicación | Clinical Psychology: Science and Practice. 2020;27(4):e12339. |
| | <p>Introducción: Muchas personas con trastorno de ansiedad generalizada no alcanzan un funcionamiento óptimo después de la terapia cognitivo-conductual. La formación en habilidades de la terapia dialéctico-conductual puede ser una alternativa útil, sobre</p> |



| | |
|------------------|--|
| Resumen/Objetivo | <p>todo en casos con comorbilidades complejas y una marcada desregulación emocional.</p> <p>Método: El artículo revisa la base teórica de las habilidades de la terapia dialéctico-conductual, destacando su énfasis en la regulación emocional, las estrategias basadas en la aceptación y el enfoque dialéctico. Además, evalúa críticamente intervenciones para el trastorno de ansiedad generalizada que incorporan estas habilidades.</p> <p>Resultados: La evidencia teórica y preliminar sugiere que las habilidades de la terapia dialéctico-conductual pueden mejorar aspectos clave del trastorno de ansiedad generalizada, en particular la desregulación emocional. También pueden ofrecer beneficios adicionales en personas con perfiles clínicos más complejos.</p> <p>Conclusión: La formación en habilidades de la terapia dialéctico-conductual podría ser especialmente útil para subgrupos de personas con trastorno de ansiedad generalizada caracterizados por desregulación emocional elevada y comorbilidades. El artículo plantea que estos pacientes podrían beneficiarse más de este enfoque que de las intervenciones estándar.</p> |
|------------------|--|



Transdiagnóstico

| | |
|------------------------------|--|
| Título | Feasibility and acceptability of an online group dialectical behavioural therapy skills training in a Transdiagnostic group with Anxiety and Depression |
| Autoría | Joshin George Abraham, Nitha Thomas, Sonia Shenoy, Sebastian Padickaparambil |
| Publicación | Revista Argentina de Clínica Psicológica. Psychiatry Res. 2024 Sep;339:116016. |
| Resumen/ Objetivo | <p>Introducción: Los enfoques transdiagnósticos representan un cambio de paradigma en el tratamiento de los trastornos psiquiátricos. La dificultad para regular emociones es un factor común en diversos trastornos del estado de ánimo y de la personalidad. La formación en habilidades de la terapia dialéctico-conductual, diseñada originalmente para el trastorno límite de la personalidad, se centra en la regulación emocional y ha mostrado resultados prometedores en distintos cuadros clínicos.</p> <p>Método: Este estudio evaluó la viabilidad y aceptabilidad de un programa virtual grupal de formación en habilidades de terapia dialéctico-conductual para personas con depresión o trastornos de ansiedad en la India. Profesionales de salud mental remitieron a 24 participantes elegibles que no estaban en psicoterapia. De ellos, 18 iniciaron el programa virtual de 8 semanas y 12 lo completaron. Los participantes evaluaron la utilidad del contenido. Se midieron dificultades en regulación emocional, depresión y ansiedad en la evaluación inicial, al finalizar la intervención y un mes después.</p> <p>Resultados: El programa mantuvo al 66,7 % de los participantes. Todos consideraron útil la intervención. Los análisis de medidas repetidas mostraron reducciones significativas en las dificultades de regulación emocional y en los síntomas de depresión y ansiedad tras la intervención.</p> <p>Conclusión: Los resultados apoyan la utilidad de intervenciones transdiagnósticas como la formación en habilidades de terapia dialéctico-conductual en línea. Estos hallazgos indican la necesidad de estudios controlados aleatorizados con muestras más amplias.</p> |



| | |
|------------------------------|---|
| Título | CBT/DBT-Informed Intensive Outpatient Treatment for Anxiety and Depression: A Naturalistic Treatment Outcomes Study |
| Autoría | Genevieve S. Falabella, Benjamin D. Johnides, Arielle Hershkovich, Jacob Arett, David H. Rosmarin |
| Publicación | Cognitive and Behavioral Practice. 2022 Aug;29(3):614–24. |
| Resumen/ Objetivo | <p>Introducción: La ansiedad y la depresión son trastornos frecuentes e incapacitantes. La comorbilidad dificulta los resultados terapéuticos y aumenta la necesidad de opciones más intensivas. Aunque existen alternativas como los programas parciales y los programas intensivos ambulatorios, los clínicos suelen derivar a los pacientes con síntomas graves a hospitalización completa, pese a sus altos costos y riesgos tras el alta.</p> <p>Método: El estudio revisó dos estudios de caso y analizó los resultados de un programa intensivo ambulatorio basado en terapia cognitivo-conductual y terapia dialéctico-conductual en una clínica privada de Nueva York. Participaron 73 adultos, la mitad mujeres, con una media de edad de 29 años. Al inicio, presentaban en promedio algo más de dos diagnósticos y la mayoría tomaba medicación psicotrópica. El tratamiento fue estructurado y personalizado. Los pacientes recibieron, en promedio, casi 22 horas de psicoterapia distribuidas en unas 13 sesiones a lo largo de unos 12 días.</p> <p>Resultados: Se observó una mejoría clínica y estadísticamente significativa en los síntomas de ansiedad, depresión y suicidabilidad durante el programa. Tras finalizar, más de dos tercios de los participantes pasaron a un tratamiento semanal.</p> <p>Conclusión: Los hallazgos muestran la utilidad clínica de un programa intensivo ambulatorio basado en enfoques CBT/DBT y sugieren que puede ser una opción eficaz para adultos con síntomas graves de ansiedad y/o depresión.</p> |



OTROS ARTÍCULOS RELACIONADOS

| | |
|-------------------------|---|
| Título | The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: a systematic review of the treatment outcome literature |
| Autoría | Sarah E Valentine, Sarah M Bankoff, Renée M Poulin, Esther B Reidler, David W Pantalone |
| Publicación | Journal Clinical Psychology 2015 Jan;71(1):1-20 |
| Resumen/Objetivo | <p>Objetivo: En la actualidad, el entrenamiento en habilidades de <i>dialectical behavior therapy</i> (terapia dialéctica conductual, DBT) se aplica como tratamiento independiente en distintos dispositivos clínicos y con poblaciones de clientes muy diversas. Sin embargo, existe poco respaldo empírico para este uso.</p> <p>Método: En esta revisión sistemática identificamos 17 ensayos que aplicaban un tratamiento que incluía entrenamiento en habilidades de DBT sin los otros componentes o modalidades de la DBT.</p> <p>Resultados: La literatura revisada aporta evidencia preliminar de la utilidad del entrenamiento en habilidades de DBT para abordar una variedad de problemas de salud mental y de conducta. No obstante, las limitaciones metodológicas de los estudios publicados impiden extraer conclusiones firmes sobre la eficacia del entrenamiento en habilidades como tratamiento independiente.</p> <p>Conclusión: Presentamos una síntesis de cómo se ha implementado el entrenamiento en habilidades de DBT en distintos contextos clínicos y con diferentes poblaciones. Encontramos evidencia preliminar que respalda su uso como método para abordar un conjunto amplio de conductas. Además, ofrecemos recomendaciones para futuras investigaciones.</p> |
| Título | Terapia dialéctica comportamental para un paciente con trastorno bipolar I: un estudio de caso con seguimiento a los dos años |
| Autoría | Verónica Guillén, Azucena García-Palacios, Rosa Baños |
| Publicación | Revista Argentina de Clínica Psicológica. 2018;2(1):24–35. |



| | |
|------------------|--|
| Resumen/Objetivo | <p>Introducción: Este trabajo tiene como objetivo analizar la efectividad de la terapia conductual dialéctica (DBT) en un individuo diagnosticado de trastorno bipolar I tras un año de tratamiento y con un seguimiento realizado dos años después. El paciente presentaba un trastorno de larga evolución y había recibido numerosos tratamientos psicológicos y psiquiátricos antes de comenzar el programa de DBT.</p> <p>Método: Se llevó a cabo un estudio de caso único en el que el paciente completó un programa de DBT y fue evaluado al finalizar un año de tratamiento y nuevamente dos años después de su finalización, considerando la evolución de los síntomas clínicos más relevantes y del funcionamiento general.</p> <p>Resultados: Los resultados indicaron que la DBT fue efectiva, ya que se observó una disminución de los síntomas clínicos más importantes, incluyendo el número de episodios afectivos y de ingresos en el servicio de urgencias, así como un aumento en la regulación del afecto y en la adherencia a la farmacoterapia. La mejoría también se reflejó en el nivel de rendimiento general, y estos cambios se mantuvieron en el seguimiento a los 2 años.</p> <p>Conclusión: Estos hallazgos respaldan la conveniencia de utilizar estrategias dirigidas a mejorar la regulación emocional y el comportamiento, en línea con otros estudios que han demostrado la eficacia de la DBT en el tratamiento de personas con disregulación emocional generalizada.</p> |
|------------------|--|



Estrategia de búsqueda de literatura científica

Búsquedas concretas en las bases de datos

| | |
|--------|---|
| Pubmed | ("dialectical behaviour therapy" OR "dialectical behavior therapy" OR DBT OR emotion regulation) AND ("bipolar" OR "depression" OR "major depressive disorder" OR "anxiety" OR "generalized anxiety disorder" OR GAD OR "affective disorders" OR "mood disorders" OR "emotional dysregulation") |
| WoS | ("dialectical behaviour therapy" OR "dialectical behavior therapy" OR DBT) AND ("bipolar" OR "depression" OR "major depressive disorder" OR "anxiety" OR "generalized anxiety disorder" OR GAD OR "affective disorders" OR "mood disorders" OR "emotional dysregulation") |

| Bases de datos | Pubmed | WoS |
|---|------------------|---------------------|
| Filtros aplicados: 📅 Publicación: 2015-2025. | 1. 526 2. 406 | 1. 1933 2. 1.411 |
| Filtros aplicados en Pubmed <ul style="list-style-type: none"> Tipo de documento: Ensayo clínico. Especies: Humana. Excluir: preprints. | 64 | |
| Filtros aplicados en WoS <ul style="list-style-type: none"> Colección WoS: Colección Principal. Área de investigación: Psychiatry or Psychology or Behavioral Sciences or Neurosciences Neurology or Science Technology Other Topics or Health Care Sciences Services or Integrative Complementary Medicine or Physiology or Biochemistry Molecular Biology or Women S Studies or Rehabilitation or General Internal Medicine. | | 129 |

Criterios de inclusión:

- **Muestra:** Personas adultas.
- **Diagnósticos:** Trastorno Bipolar, Ansiedad o Depresión.
- **Intervenciones:** DBT
- **Resultado:** Intervenciones grupales basadas en entrenamiento en habilidades DBT en personas con diagnósticos de ansiedad, depresión y bipolar.



