HOJA DE PRÁCTICA CLÍNICA Y FORMULACIÓN COLABORATIVA

Hoja de Trabajo de Análisis en Cadena de DBT Informado en el Trauma: Versión para Adolescentes

KLASEY CONSULTING

> **Guía Clínica Informada en el Trauma:** En la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) con adolescentes, el análisis en cadena conductual es una exploración colaborativa impulsada por la curiosidad, nunca un interrogatorio ni una revisión punitiva **(Rathus & Miller, 2015)**. Enmarque las conductas objetivo como intentos aprendidos de supervivencia o autorregulación frente a una activación abrumadora del sistema nervioso **(SAMHSA, 2014)**. Avance a un ritmo pausado, haga pausas para el enraizamiento somático si surge disociación o vergüenza, y valide la lógica emocional del adolescente en cada eslabón **(Harned, 2022)**.

Nombre del/de la Joven: _____	**Fecha de la Sesión:** _____
Nombre del Profesional Clínico: _____	**Fecha / Hora del Evento:** _____

Parte 1: Conducta Objetivo Colaborativa y Contexto

Identifique junto con el/la joven la conducta específica que van a explorar utilizando un lenguaje descriptivo, observable y libre de juicios.

Componente	Notas Clínicas Colaborativas y Palabras del/de la Joven
1. Conducta Específica Explorada Describa exactamente qué ocurrió (acciones, intensidad, duración) sin etiquetas de juicio.	
2. Función Adaptativa / Qué Intentó Resolver Valide cómo esta conducta intentó ayudar (p. ej., adormecer el dolor, escapar del conflicto, sentir control).	

Parte 2: Factores de Vulnerabilidad y Evento Desencadenante

Explore qué redujo previamente la capacidad de regulación del sistema nervioso del adolescente y qué señal interna o externa puso en marcha la cadena.

Elemento de la Cadena	Evaluación Clínica y Perspectiva del/de la Joven
3. Factores de Vulnerabilidad (24–48 Horas Previas) ¿Qué dificultó mantener la regulación? Marque todo lo que corresponda y agregue contexto abajo.	☐ Mal sueño / fatiga ☐ Comidas omitidas / deshidratación ☐ Enfermedad física / dolor ☐ Medicación omitida ☐ Conflicto familiar / con cuidadores ☐ Sobrecarga escolar / académica ☐ Estrés con pares / redes sociales ☐ Recordatorio de trauma / aniversario ☐ Sobrecarga sensorial **Notas:**
4. Evento Desencadenante (La Chispa) ¿Qué evento específico, mensaje, señal sensorial o recuerdo inició la reacción? (¿Quién, qué, dónde, cuándo?)	

Parte 3: Eslabones Momento a Momento en la Cadena

Trace la secuencia entre el evento desencadenante y la conducta. Observe las **sensaciones corporales** (opresión en el pecho, entumecimiento, calor), **emociones** (vergüenza, miedo, enojo, pánico), **pensamientos/creencias** y **acciones/impulsos** (Linehan, 2015).

Secuencia de Eslabones	Sensaciones Corporales, Emociones, Pensamientos y Acciones	Lente de Trauma / Sistema Nervioso
Eslabón 1 Reacción inmediata al evento desencadenante		¿Lucha / Huida / Parálisis / Complacencia? ¿Recuerdo activado?
Eslabón 2 Pensamientos, sentimientos o impulsos en aumento		¿Espiral de vergüenza o miedo relacional?
Eslabón 3 Punto de inflexión justo antes de la conducta		¿Se superó la ventana de tolerancia?
Eslabón 4 Eslabón adicional (si es necesario)		

Parte 4: Consecuencias a Corto y Largo Plazo

Consecuencias Inmediatas / a Corto Plazo (Minutos a Horas)	Consecuencias Tardías / a Largo Plazo (Días y Relaciones)
En sí mismo/a (p. ej., alivio temporal, entumecimiento, agotamiento, culpa) y en el entorno (p. ej., reacción de cuidadores/pares):	En sí mismo/a (p. ej., autocrítica, actividades perdidas, dolor físico) y en el entorno (p. ej., tensión en la confianza, impacto escolar):

Parte 5: Análisis de Soluciones y Plan de Reparación

Identifique 2 o 3 eslabones específicos que representen una oportunidad para que las personas hagan una pausa y utilicen una habilidad de DBT, y practiquen esa habilidad juntos en sesión **(Rathus & Miller, 2015)**.

Eslabón Objetivo	Habilidad de DBT / Alternativa Informada en el Trauma	Cómo Pueden Practicar el/la Joven y su Red de Apoyo
Eslabón ___:	p. ej., TIPP (agua fría / respiración pausada), STOP, Enraizamiento 5-4-3-2-1:	
Eslabón ___:	p. ej., Verificar los Hechos, Acción Opuesta, Caminar el Sendero del Medio:	
Prevención y Reparación:	Habilidades PLEASE para vulnerabilidades y reparación relacional sin vergüenza:	

Referencias Clínicas

1. Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.
2. Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2015). *DBT Skills Manual for Adolescents*. Guilford Press.
3. Harned, M. S. (2022). *Treating Trauma in Dialectical Behavior Therapy: The DBT Prolonged Exposure Protocol (DBT PE)*. Guilford Press.
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach* (HHS Publication No. SMA 14-4884). U.S. Department of Health and Human Services.

Colabore con Klasey Consulting

¿Le interesa recibir capacitaciones clínicas informadas en el trauma, consultoría en DBT o talleres para su equipo de salud conductual? Contáctenos en **info@klaseyconsulting.com** para conocer más sobre nuestros servicios de capacitación y consultoría.