



Sociedad
Peruana de
Psicoterapeutas

Formación en
Habilidades
DBT

1ra edición

Teórico | práctica | experiencial

¿Quiénes somos?

La Sociedad Peruana de Psicoterapeutas (SOPPS) es una organización profesional que certifica la práctica psicoterapéutica en Perú. Su misión principal es promover el ejercicio ético y profesional de la psicoterapia, además de contribuir con el desarrollo y acceso universal al conocimiento y formación en los diversos enfoques terapéuticos.

Entre los objetivos se incluyen:

1. **Promoción de la psicoterapia:** Fomentar el uso de la psicoterapia como herramienta terapéutica y de intervención en la salud mental, tanto a nivel individual como colectivo.
2. **Capacitación y formación continua:** Ofrece programas de formación, actualización y especialización a los costos más accesibles del mercado; asimismo, desarrolla talleres y espacios libres y gratuitos para el público general.
3. **Investigación y divulgación:** SOPPS impulsa investigaciones en el campo de la psicoterapia y salud mental, y difunde los resultados de estas para contribuir al avance de la disciplina en el Perú.

La SOPPS busca promover la psicoterapia como una herramienta eficaz para el bienestar psicológico de la población, apoyando a los profesionales en su desarrollo y asegurando la calidad de la intervención terapéutica.



John Espinoza
Decano nacional

► Formación en:

Habilidades DBT



100% online



Cuatro meses



Sociedad
Peruana de
Psicoterapeutas

Introducción

La Terapia Dialéctica Conductual (DBT) es reconocida mundialmente por su efectividad en el abordaje de la desregulación emocional, la impulsividad y las dificultades relacionales. Su núcleo es el entrenamiento en habilidades, que dota a los pacientes de recursos concretos para afrontar la complejidad de la vida cotidiana.

Este programa intermedio de formación en DBT está diseñado para profundizar en el estudio y práctica de sus cuatro módulos de habilidades: **mindfulness, regulación emocional, tolerancia al malestar y efectividad interpersonal.**

El enfoque de esta formación integra tres dimensiones esenciales:

- 1. Aplicación clínica:** estrategias para implementar las habilidades en la práctica terapéutica con diversos perfiles de consultantes.
- 2. Entrenamiento:** metodologías de enseñanza y supervisión para favorecer el aprendizaje de las habilidades tanto en grupos como en individuos.
- 3. Experiencia personal:** vivencia directa de las habilidades por parte del terapeuta como base de comprensión profunda y autenticidad en la práctica.

De esta manera, la formación busca consolidar competencias profesionales que permitan al terapeuta aplicar, enseñar y modelar las habilidades DBT en su ejercicio clínico, integrando rigor técnico con sensibilidad experiencial.

La Sociedad Peruana de Psicoterapeutas ofrece este nivel como un espacio académico y vivencial, en el que cada participante podrá fortalecer su identidad profesional, expandir sus herramientas terapéuticas y avanzar hacia una práctica de la DBT más sólida y efectiva.

Temas

Módulo 1: Metas, teoría biosocial y acuerdos

En este primer módulo se establecen los fundamentos de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Se revisan las metas de la terapia, el marco explicativo de la teoría biosocial de la desregulación emocional y los acuerdos básicos de trabajo que guían tanto la práctica del terapeuta como el compromiso del consultante.



Sociedad
Peruana de
Psicoterapeutas

Temas

Módulo 2: Mindfulness

Este módulo explora el mindfulness como núcleo de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Se trabajará en el desarrollo de la Mente Sabia como integración de los estados emocionales y racionales, promoviendo un equilibrio en la experiencia interna y en la toma de decisiones. Asimismo, se profundizará en las habilidades “Qué” (observar, describir y participar) y en las habilidades “Cómo” (sin juzgar, de manera efectiva y con atención plena en un solo momento). Estas prácticas se abordarán desde una perspectiva experiencial y clínica, favoreciendo que el terapeuta pueda vivenciarlas, modelarlas y enseñarlas en su labor profesional.

Módulo 3: Tolerancia al malestar

Este módulo aborda las estrategias de aceptación y supervivencia a crisis, integrando herramientas como STOP, Pros y Contras, TIPP, distracción con Mente Sabia, serenarse con los sentidos, mejorar el momento, aceptación radical y disposición abierta y flexible (media sonrisa y manos dispuestas). El énfasis está en que el terapeuta pueda aplicarlas y transmitirles de manera experiencial en el trabajo clínico.



Temas

Módulo 4: Regulación emocional

Este módulo estudia las bases de la regulación emocional como componente esencial de la DBT. Se trabajarán aspectos clave como: qué hacen las emociones por ti, los factores que dificultan regularlas, el modelo para describirlas y las diferentes maneras de identificarlas. Asimismo, se explorarán habilidades prácticas como verificar hechos, resolución de problemas, acción opuesta y acumular experiencias positivas. El objetivo es que el terapeuta pueda integrar estas herramientas en su propio proceso y enseñar a los consultantes para comprender, modular y transformar sus respuestas emocionales de forma más adaptativa.



Sociedad
Peruana de
Psicoterapeutas

Temas

Módulo 5: Efectividad personal

En este módulo se desarrollan las habilidades interpersonales orientadas a mejorar la comunicación, mantener relaciones significativas y establecer límites adecuados. Se trabajarán componentes como: metas claras en la interacción, el uso de DEAR MAN, GIVE y VIDA, así como los factores a considerar en distintos contextos relacionales. También se abordarán estrategias para encontrar y conocer personas afines, practicar la conciencia plena de los otros, finalizar relaciones molestas o destructivas, integrar la dialéctica y la validación, y recuperarse de experiencias de invalidación. El objetivo es que el terapeuta adquiera un repertorio amplio y flexible de recursos para enseñar, modelar y aplicar la efectividad interpersonal de manera auténtica y clínica.



Sociedad
Peruana de
Psicoterapeutas

Formadora



**Psi. Daniela
la Madrid**
C.PS.P 41619

Licenciada en Psicología por la Universidad de Lima (Perú). Está especializada en Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) por el Centro Contexto DBT (Perú), avalado de FORO (Argentina) y DBT Iberoamérica. Actualmente, se encuentra formándose en EMDR por la Asociación de EMDR Iberoamérica.

Como psicoterapeuta ha trabajado en el tratamiento de pacientes con desregulación emocional, trastorno límite de la personalidad y trauma, destacándose por su enfoque empático, el uso de terapias basadas en evidencia y la integración de herramientas prácticas para promover el bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades.

Es tallerista, supervisora y formadora en DBT para instituciones como IAPSI y, desde el 2025, con la Sociedad Peruana de Psicoterapeutas.

Generalidades

Evaluaciones

- **1ra evaluación:** Evaluación mediante roleplay grupal – 30%.
- **2da evaluación:** Evaluación entregable escrito – análisis de soluciones . 30%.
- **3ra evaluación (final):** Evaluación mediante roleplay grupal – 40%.

Horario de clases

- Cada sábado del mes durante cuatro meses.
- Horario: 9:00AM – 1:15PM

Requisitos para aprobación

- Puede llevarse la formación de manera síncrona o asíncrona, pero todas las actividades deben ser entregadas.
- La calificación mínima de aprobación es de 15/20.
- Solo se emiten constancias y/o certificaciones cuando el estudiante ha aprobado.

Consideraciones

- El estudiante ha leído los términos expresos en la web sobre formaciones y cursos.
- Todos los certificados son emitidos a nombre de la Sociedad Peruana de Psicoterapeutas.

Inversión

Costo de matrícula

Por derecho de inscripción

**s/60.00 soles
o \$18.00 USD**

Por nivel

Profesionales de la salud (público general)

*Solo dirigido para profesionales
de la salud mental y
estudiantes.*

**s/260.00 soles
o \$80.00 USD**

Inversión mensual

Asociados a la Sociedad Peruana de Psicoterapeutas y ex estudiantes

*Asociados con membresía
vigente y todo ex alumno de
formaciones o cursos de la
Sociedad Peruana
Psicoterapeutas.
(Se deberá acreditar).*

**s/220.00 soles
o \$70.00 USD**

Inversión mensual

Todos los medios de pago. Los costos ya incluyen IGV.

Para obtener la certificación:

Se deberá aprobar con calificación superior a 15/20.



**Sociedad
Peruana de
Psicoterapeutas**

Beneficios por tu inscripción

En salud:

- Hasta 40% dscto. en atención psiquiátrica.
- Hasta 40% dscto. en atención psicológica.
- Hasta 40% dscto. en atención psicoterapéutica.
- Hasta 30% dscto. en atención nutricional.

En formación y educación:

- Hasta 70% dscto. en programas de licenciatura, maestría y especialización (a nivel internacional).
- Hasta 60% dscto. en programas de doctorado y MBA (a nivel internacional).
- 100% dscto. en talleres, workshops y masterclass gestionados por la Sociedad Peruana de Psicoterapeutas.

En ocio y otros:

- 15% dscto. en clases con D1 DANCE de Vania Masías y Chio Lecca.
- 10% dscto. en productos JUST.
- 10% dscto. en productos SUPREME NUTRITION.
- 15% dscto. en clases de cycling.

Todos los beneficios también aplican para sus familiares directos.

12

Facilidades de la modalidad virtual

1

Estudia desde cualquier parte en cualquier momento.



2

Asesoría 24/7 para recibir ayuda en lo que necesites.



3

Acceso indefinido a los recursos de aprendizaje.



4

Evaluaciones, repaos y asesorías permanentes.



Pagos



A nombre de
**Sociedad Peruana
de Psicoterapeutas**

Banco **INTERBANK**

Nro. de cuenta: 200-3005712660

CCI: 003-200-003005712660-36

**Tarjetas de crédito o
débito – Perú (+5% recargo)**

Matrícula: <https://mpago.la/24qPfHs>

Mensualidad: <https://mpago.la/346V9RZ>

**Tarjetas de crédito o
débito – Extranjero**

A través de PayPal.

Solicitar vía correo o whatsapp.