



# Aceptación Radical

Unidad de TLP, H. de Sant Pau, Barcelona.  
Joaquim Soler, Ph.D.

Joaquim Soler

# MANUAL PARA SOLTAR

Practicando la Aceptación Radical de la Terapia Dialéctica Conductual



Con la colaboración de  
Matilde Elices y Luis Borao

Prólogo  
Azucena García Palacios

Epílogo  
Ausiás Cebolla Martí



# TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

## Frecuente

2-5% de la población

## Grave

Elevada Comorbilidad Eje I/II

Elevado número de visitas a Urgencias

2.3 de media en uso de psicofármacos

70% Abusos en la infancia

70 % Autolesión

8-10 % Suicidio

# PRINCIPIOS TERAPEUTICOS EN LA TDC

**Terapia de Conducta:** El Modelado, el Condic. Operate y el Condic. Clásico son fundamentales en la comprensión y modificación de las conductas en el TLP.

**Zen:** La tolerancia al sufrimiento, el pensamiento no evaluativo y la focalización en el momento presente fomentan una actitud de aceptación de una realidad en ocasiones dolorosa.

**Dialéctica:** Estilo de dialogo persuasivo y visión específica de la realidad que evita la extrema polarización de las creencias y acciones.

# PRINCIPIOS TERAPEUTICOS EN LA TDC

Terapia de Conducta + Zen + Dialéctica = TDC

# ¿CAMBIO o ACEPTACIÓN?

CAMBIO



**Teràpia de Conducta**

ACEPTACIÓN



**Zen**



# ¿CAMBIO o ACEPTACIÓN?

CAMBIO



**Teràpia de Conducta**

ACEPTACIÓN



**Zen**

*Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,  
valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar  
y sabiduría para entender la diferencia.*

# MODULOS DE ENTRENAMIENTO

## MODOS de INTERVENCIÓN

- 1 – Terapia Individual
- 2 – Entr. Habilidades
- 3 – Llamadas Telf.
- 4 – Grupo de Consulta

# ¿Dónde esta el *mindfulness* en la TDC?

## MODOS de INTERVENCIÓN

1 – Terapia Individual

2 – Entr. Habilidades

3 – Llamadas Telf.

4 – Grupo de Consulta

1- MINDFULNESS

2- TOLERANCIA AL DOLOR

3- EFECTIVIDAD INTERPERS.

4- REGULACIÓN EMOCIONAL

# ¿Dónde esta el *mindfulness* en la TDC?

## MODOS de INTERVENCIÓN

1 – Terapia Individual

2 – Entr. Habilidades

3 – Llamadas Telf.

4 – Grupo de Consulta

1- **MINDFULNESS**

2- **TOLERANCIA AL DOLOR  
(ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD)**

3- **EFFECTIVIDAD INTERPERS.**

4- **REGULACIÓN EMOCIONAL**

# ¿Dónde esta el *mindfulness* en la TDC?

## MODOS de INTERVENCIÓN

- 1 – Terapia Individual
- 2 – Entr. Habilidades
- 3 – Llamadas Telf.
- 4 – Grupo de Consulta

### 1- MINDFULNESS

#### “QUÉ HACER”:

**Observar:** Sólo notar la experiencia.

**Describir:** Poner palabras a la experiencia.

**Participar:** Tomar parte en la experiencia.

#### “CÓMO HACERLO”:

**No juzgar:** Adoptar una actitud no evaluativa.

**Focalizar:** Prestar atención a una sola cosa en cada momento.

**Ser efectivo:** Centrarse en el objetivo.

# ¿Dónde esta el *mindfulness* en la TDC?

## MODOS de INTERVENCIÓN

1 – Terapia Individual

2 – Entr. Habilidades

3 – Llamadas Telf.

4 – Grupo de Consulta

1- MINDFULNESS

2- TOLERANCIA AL DOLOR  
(ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD)

### - **Aceptación Radical**

- Observa que luchas
- Recuerda, no tiene por que ser agradable
- Recuerda, hay causas
- Recuerda, la vida merece la pena a pesar del dolor.
- Práctica completamente (cuerpo, mente, emoción).
- Acción opuesta
- Atiende a sensaciones físicas mientras aceptas
- Permite la desilusión
- Haz pros y contras de aceptar

- **Orientarse hacia la aceptación**

- **Predisposición positiva vs Terquedad**

- **Mente de Teflón**



Effects of the dial  
in patients with b

*Clinical Psychology and Psychotherapy*  
*Clin. Psychol. Psychother.* (2013)  
Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002/cpp.1837

Joaquim Soler<sup>a,b,\*</sup>, Ana  
Ana Martín-Blanco<sup>a,b,1</sup>

Practitioner Report

<sup>a</sup> Department of Psychiatry, Hospital de  
<sup>b</sup> Universitat Autònoma de Barcelona (U.

# Effects of Dialectical Behaviour Therapy-

# Mindfulness Borderline Results

RESEARCH ARTICLE

Open Access

## ARTICLE INFO

*Article history:*  
Received 29 March 2011  
Received in revised form  
29 November 2011  
Accepted 5 December 2011

*Keywords:*  
Borderline personality disorder  
Dialectical behavioral therapy  
Mindfulness  
Attention  
Impulsivity

Albert  
Ana M  
and Joa  
<sup>1</sup> Departm  
Investigac  
PAU), Ba  
<sup>2</sup> Stress an  
<sup>3</sup> Animal  
Bellaterra,

Emotion  
Mindful  
cing affe  
we asses  
manager  
BPD we  
pants un  
images) |  
and after  
However  
mindful  
emotion:  
atric syn  
experim

Effects of mindfulness training on different  
components of impulsivity in borderline  
persona  
random

Mindfulness (2016) 7:584–595  
DOI 10.1007/s12671-016-0492-1

ORIGINAL PAPER

Joaquim Soler<sup>1,2,5\*</sup>  
Cristina Carmona<sup>1</sup>

## Impact of Mindfulness Training on Borderline P Disorder: A Randomized Trial

Matilde Elices<sup>1,2</sup> • Juan C. Pascual<sup>1,2</sup> • Maria J. Portella<sup>1</sup> • Albert Feliu-Soler<sup>1</sup> •  
Ana Martín-Blanco<sup>1</sup> • Cristina Carmona<sup>1,2</sup> • Joaquim Soler<sup>1,2</sup>

### Abstract

**Background:** Imp  
research on the e  
BPD. Therefore, th  
patients.

**Methods:** Subjec  
effectiveness skill:  
measure of impu  
delay rewards, an

**Results:** An inter  
Participants in the  
consistent with a  
impulsivity and re

**Conclusions:** Mir  
warranted to bet

**Trial registrator**

**Keywords:** Borda  
Response inhibit

Published online: 18 February 2016  
© Springer Science+Business Media New York 2016

**Abstract** Recent research suggests that deficits in the  
ability to be mindful may be related to core aspects of  
borderline personality disorder (BPD). Mindfulness  
plays a central role in BPD treatment, and evidence also  
indicates that mindfulness is the most commonly prac-

ence to BPD symptom  
ness group (40 vs. 13  
alone did not result in  
measures. These finding  
ing may be a useful a

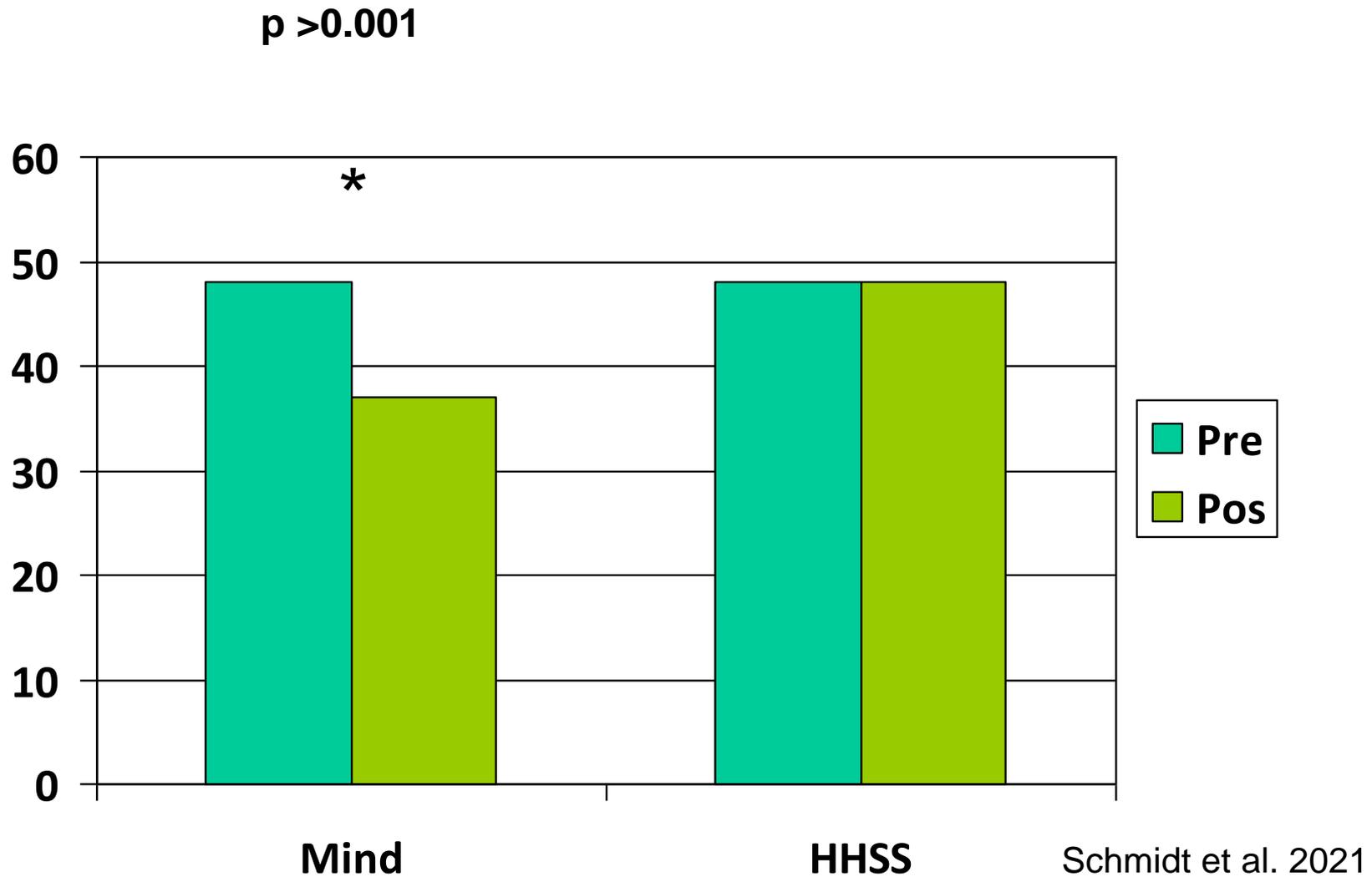
# Mindfulness vs Habilitats Socials



Mindfulness	Interpersonal effectiveness
<p>1 Overview of skills training/biosocial theory of BPD. Overview of mindfulness skills: orienting participants to M practice.</p>	<p>Overview of skills training/biosocial theory of BPD. Overview of IE skills: orienting participants to IE practice.</p>
<p>2 States of the mind: emotion mind, reasonable mind and wise mind. Examples for practicing wise mind: breath in "wise mind," breath out "letting go".</p>	<p>Clarifying goals of IE, deciding the importance of the three effectiveness types. Factors reducing IE.</p>
<p>3 What and how skills: overview. Observe. FP examples (external observation): observing the breath, observing sounds, observing a physical sensation. IP example: observing a landscape.</p>	<p>Objective effectiveness: Describe, Express, Assert, Reinforce, Stay Mindful, Appear confident, Negotiate (DEAR MAN)</p>
<p>4 Observe/One-Mindfully. FP example: observing thoughts (internal observation). IP examples for practicing one mindfully: cleaning the house, washing dishes.</p>	
<p>5 Describe/non-judge. FP examples: describing thoughts, physical sensations. IP examples for practicing describing/non-judgmentalness: describing a person's face, describing a landscape, counting judgments—replacing them with non-judgmental descriptions of the dislike or the negative consequences-</p>	<p>Relationship effectiveness: be Gentle, act Interested, Validate, Easy manner (GIVE)</p>
<p>6 Participating/being effective FP examples: mindful dancing/group walking meditation. IP examples: dance, sing, go running, group games.</p>	
<p>7 Choosing to accept: tuning the mind.</p>	<p>Self-respect effectiveness: be Fair, no Apologies, Stick to values, be Truthful (FAST).</p>
<p>8 Learning to respond wisely and effectively to events: willingness over willfulness.</p>	<p>Evaluating options: how intensely to ask or say no.</p>
<p>9 Accepting with the body: half-smile</p>	
<p>10 Summary of the training.</p>	<p>Summary of the training.</p>



# Síntomas TLP (BSL-23)



# Decentering (EQ-D)

**DECENTERING :** "La capacidad de observar los pensamientos y sentimientos de una manera desaferrada, como eventos temporales en la mente, no necesariamente verdaderas, ni reflejos del "yo" (Safran & Segal, 1990)

**Identificado con el contenido** **No identificado con el contenido**  
**Siendo** **Observando**

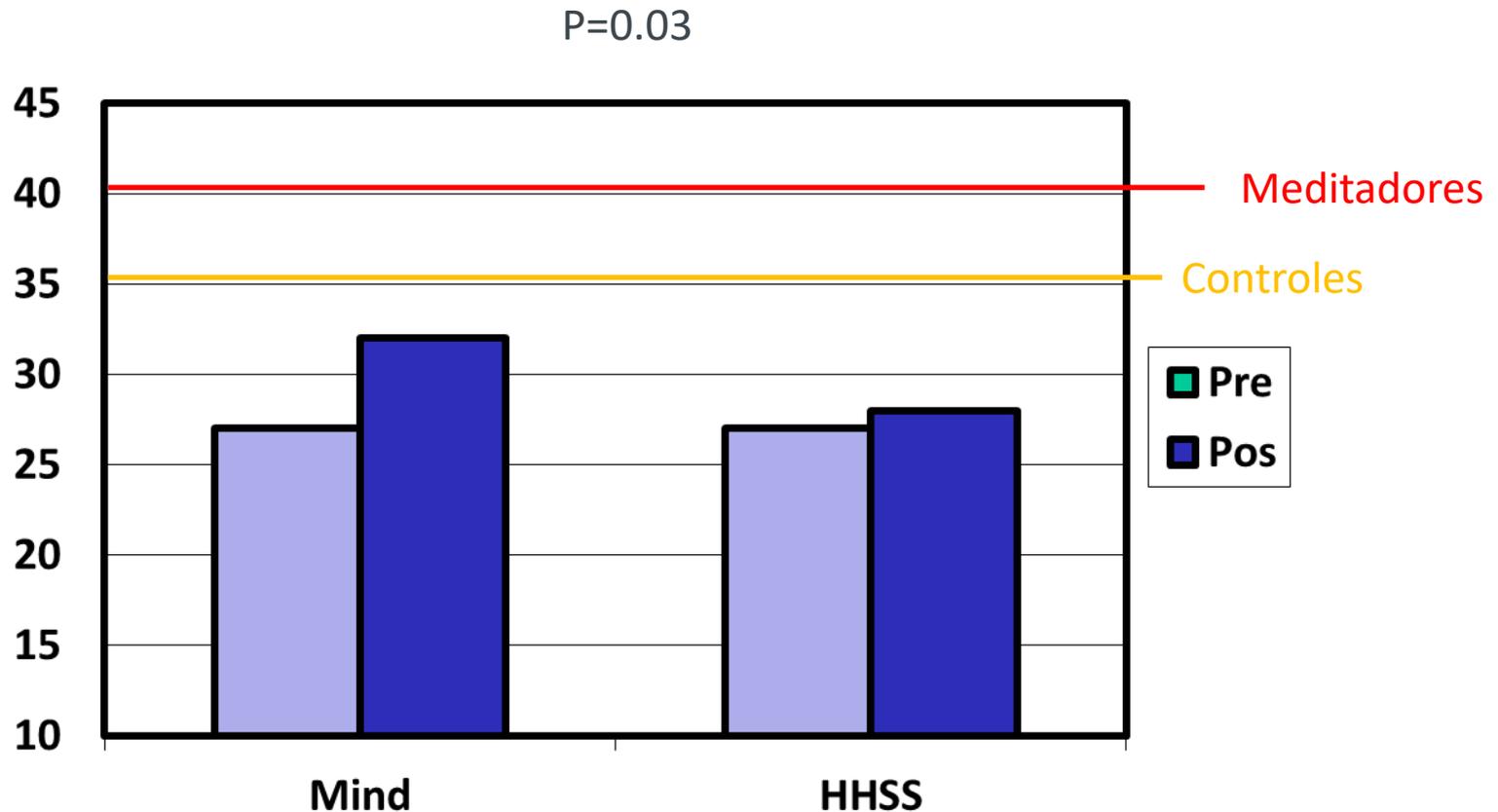


# Decentering (EQ-D) Pre-Post treatment

ORIGINAL PAPER



## Effects of Mindfulness Training on Borderline Personality Disorder: Impulsivity Versus Emotional Dysregulation



# Decentering (EQ-D)

ORIGINAL PAPER



## Effects of Mindfulness Training on Borderline Personality Disorder: Impulsivity Versus Emotional Dysregulation

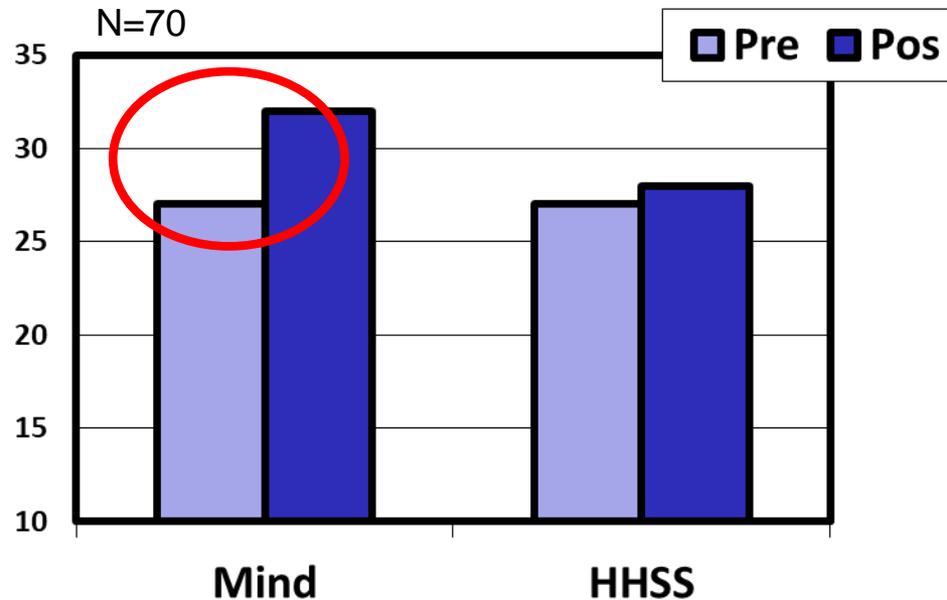
Cristina Carmona i Farrés<sup>1,2</sup> · Matilde Elices<sup>1,3</sup> · Joaquim Soler<sup>1,3</sup> · Elisabet Domínguez-Clavé<sup>1</sup> · Edith Pomarol-Clotet<sup>3,4</sup> · Raymond Salvador<sup>3,4</sup> · Juan C. Pascual<sup>1,3</sup>

© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2018

### Abstract

Emotion dysregulation (ED) and impulsivity are the two core characteristics of borderline personality disorder (BPD). Although the mindfulness module of dialectical behavior therapy (DBT) has proven effective to treat general BPD symptomatology, no studies have yet been conducted to determine whether mindfulness specifically targets impulsivity and/or ED in patients with BPD. Therefore, the aim of the current study was to examine the impact of mindfulness training on those two characteristics. A clinical sample ( $n = 70$ ) of individuals with BPD were randomized to one of two interventions: DBT mindfulness skills training (DBT-M) or DBT interpersonal effectiveness skills training (DBT-IE). Participants were assessed prior to treatment and at the end of the 10-week training program. Assessment included measures of impulsivity, emotion dysregulation, BPD severity, and mindfulness facets. Our findings showed that impulsivity decreased in the DBT-M group but not in the DBT-IE group. BPD psychopathology and some aspects of ED (e.g., emotional clarity and emotional acceptance) improved in both groups. These results show that the mindfulness module of DBT improves both emotion regulation and impulsivity. Trial Registration: [ClinicalTrials.gov: NCT03363230](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT03363230)

**Keywords** Borderline personality disorder · Mindfulness · Emotional dysregulation · Impulsivity



Carmona et al. 2019

## Impact of Mindfulness Training on Borderline Personality Disorder: A Randomized Trial

Matilde Elices<sup>1,2</sup> · Juan C. Pascual<sup>1,2</sup> · María J. Portella<sup>1</sup> · Albert Feliu-Soler<sup>1</sup> · Ana Martín-Blanco<sup>1</sup> · Cristina Carmona<sup>1,2</sup> · Joaquim Soler<sup>1,2</sup>

Published online: 18 February 2016  
© Springer Science+Business Media New York 2016

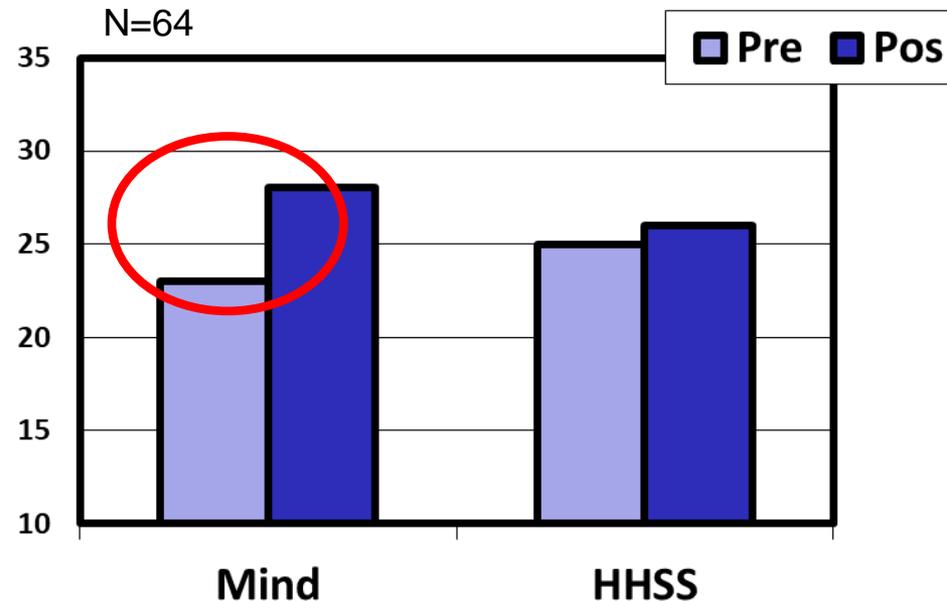
**Abstract** Recent research suggests that deficits in the ability to be mindful may be related to core aspects of borderline personality disorder (BPD). Mindfulness plays a central role in BPD treatment, and evidence also indicates that mindfulness is the most commonly practiced of the skills taught in dialectical behavior therapy (DBT). The present study investigated whether a 10-week mindfulness training program would improve BPD symptoms and mindfulness-related capacities in a sample of individuals diagnosed with BPD. A total of 64 participants (mean age=31.64, SD=6.9; 86 % female) were randomized to 10 weeks of mindfulness ( $n = 32$ ) or interpersonal effectiveness skills training (control group;  $n = 32$ ). BPD symptoms and mindfulness capacities were measured at pre- and post-intervention. Compared to the control group, participants assigned to

ence to BPD symptoms) were higher for the mindfulness group (40 vs. 13 %). Interpersonal effectiveness alone did not result in improvements on any outcome measures. These findings suggest that mindfulness training may be a useful approach to decreasing BPD symptoms while simultaneously improving mindfulness capacities.

**Keywords** Borderline personality disorder · Mindfulness · Meditation · Decentering

### Introduction

Borderline personality disorder (BPD) is a severe psychiatric condition, characterized by a pervasive pattern of emotional



Elices et al. 2016

# ¿Dónde esta el *mindfulness* en la TDC?

## MODOS de INTERVENCIÓN

1 – Terapia Individual

2 – Entr. Habilidades

3 – Llamadas Telf.

4 – Grupo de Consulta

1- MINDFULNESS

2- TOLERANCIA AL DOLOR  
(ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD)

### - **Aceptación Radical**

- Observa que luchas
- Recuerda, no tiene por que ser agradable
- Recuerda, hay causas
- Recuerda, la vida merece la pena a pesar del dolor.
- Práctica completamente (cuerpo, mente, emoción).
- Acción opuesta
- Atiende a sensaciones físicas mientras aceptas
- Permite la desilusión
- Haz pros y contras de aceptar

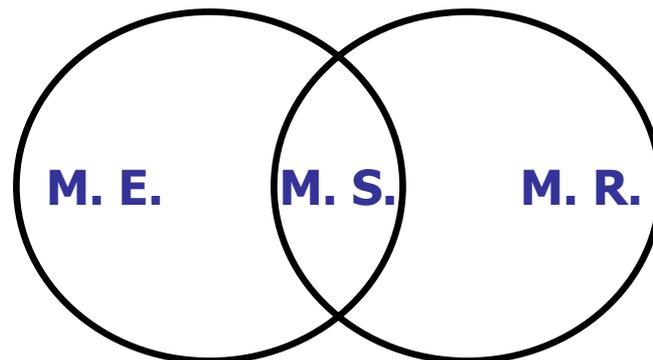
- **Orientarse hacia la aceptación**

- **Predisposición positiva vs Terquedad**

- **Mente de Teflón**

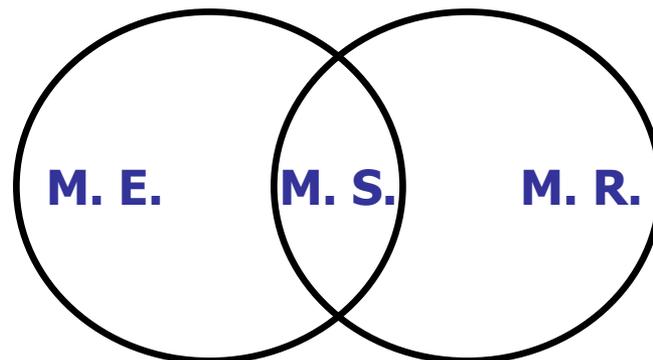
# Tres mentes

Diferencia 3 estados mentales "mente racional", "mente emocional" y "mente integrada" o "mente sabia".



# Tres mentes

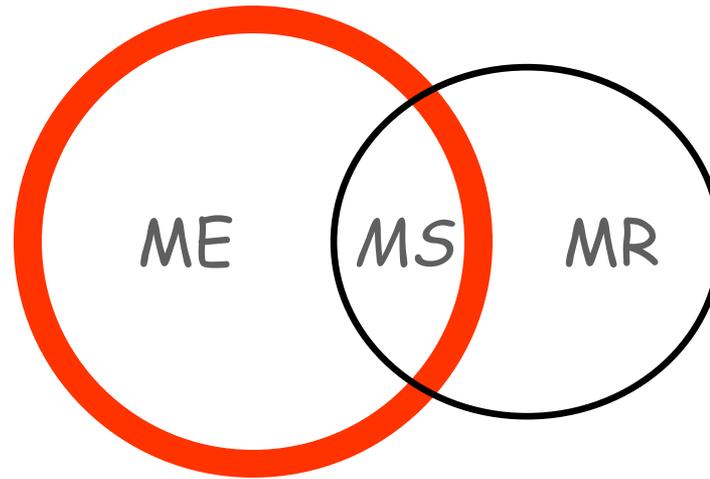
	<b>M. Emocional</b>	<b>M. Sabia</b>	<b>M. Racional</b>
Temporalidad	Corto plazo	<b>Largo Plazo</b>	<b>Largo Plazo</b>
Cualidad	<b>Sensación</b>	<b>Sensación</b>	Conceptual
Social	Yo	<b>Yo/Otros</b>	Yo
Motivación	Urgencia	Tendencia	Exigencia
Orientación	Satisfacción Inmediata	Eficacia / Valores	Tener razón



# Que es Mindfulness en TDC

- Vivir intencionalmente consciente del momento presente  
(Libre de automatismos y antiguos hábitos, participando en el presente)
- Sin juzgar o rechazar el momento  
(Notando consecuencias, discriminando lo que ayuda de lo que daña pero sin evaluar, evitar o bloquear el momento presente)
- Sin apegarse al momento  
(Atendiendo a la experiencia de cada momento más que ignorar el presente por apoyarse en el pasado o agarrarse a un futuro)

# ¿Por Qué *Mindfulness* en el TLP?



**Polarización del Pensamiento (Formal/Juicioso)**

**Polarización de la Reacción (sobrerreacción o no reacción)**

**Prioridad en corto plazo (vrs. largo plazo)**

**A > ME < MR (capacidad para analizar)**

Fácil

Intermedio

Difícil

Fácil	Intermedio	Difícil

# TOLERANCIA AL DOLOR



# Tipos de Problemas

↓ I + C ↑



e

↑ I + C ↑



E

↓ I + C ↓



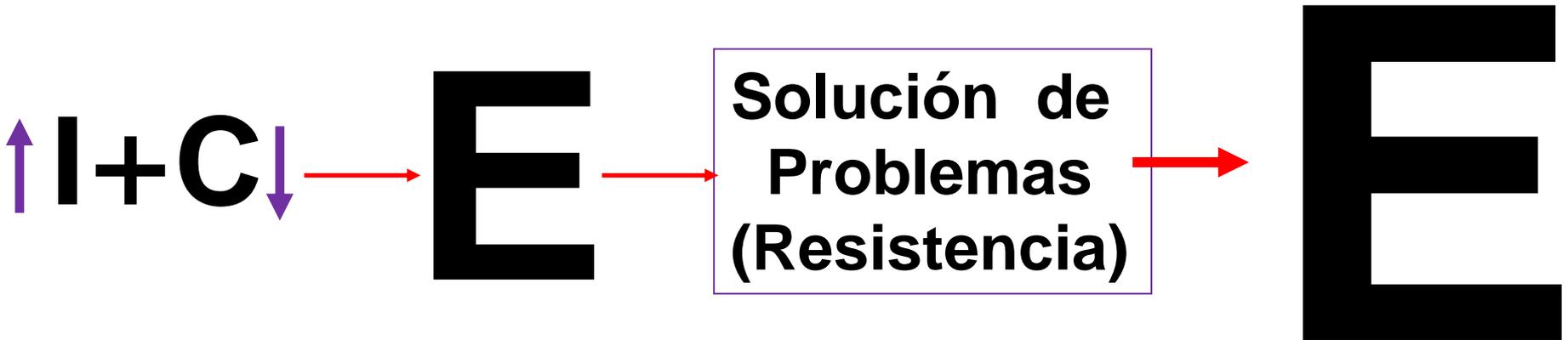
e

↑ I + C ↓



E

# Tipos de Problemas



# Tipos de Problemas

↓ I + C ↑

↑ I + C ↑

↓ I + C ↓

↑ I + C ↓

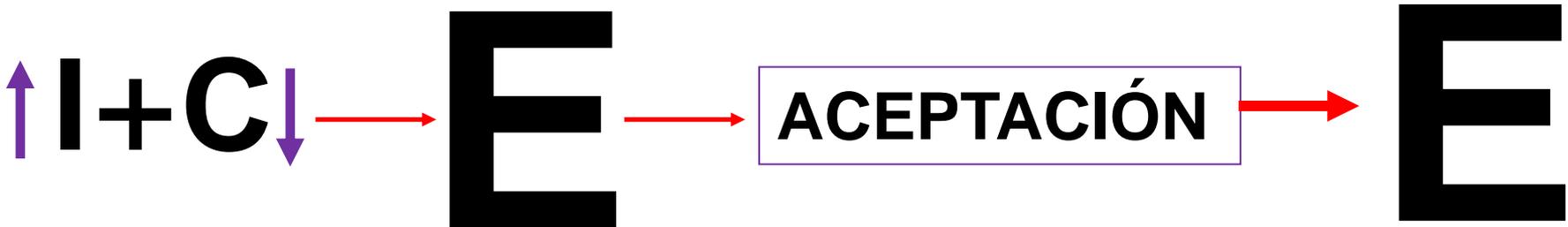


**Solución de Problemas**



**Aceptación**

# Tipos de Problemas



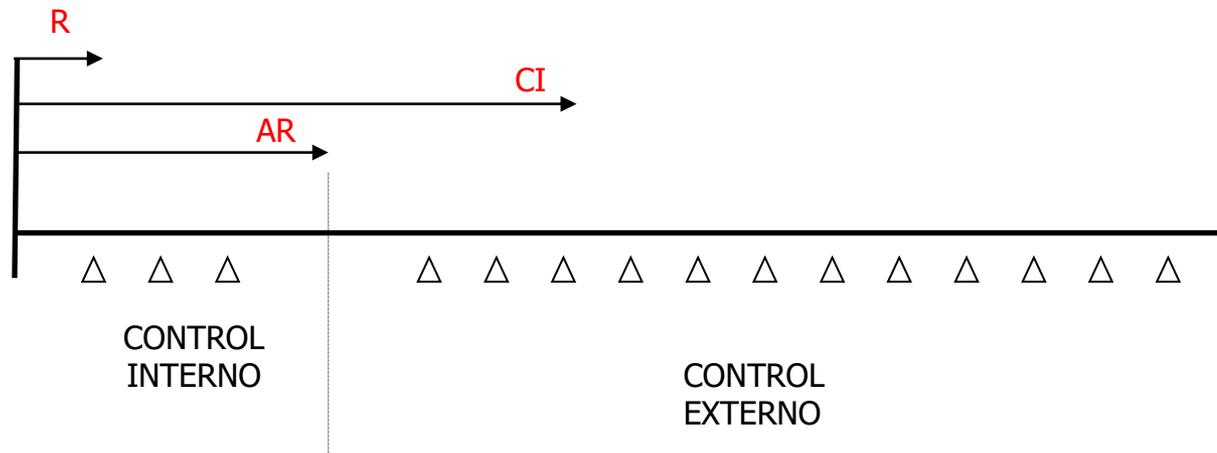
# TOLERANCIA AL DOLOR

Resignación: "Tirar la toalla" ante el problema, no se hace nada o poco, se adopta una actitud pasiva. Frases como: "Que le vamos hacer...", "Eso es así...", "No hay nada que hacer"

Confrontación Irracional: Actitud de negación del problema y/o sobreactuar en un intento desesperado de solución, sin tener en cuenta la eficacia real de mis acciones.

Frases como: "Esto no puede ser así", "Esto no me puede pasar a mi", "No me lo creo", "Lo voy a solucionar sea como sea", "Si uno quiere puede conseguirlo todo". Es una actitud activa pero no efectiva.

Aceptación de la Realidad: Es admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controlo; tolerar de la forma más efectiva posible el problema, actuando solo en lo que pueda ser útil. Es una actitud activa y efectiva.



# Habilidades de Aceptación de la Realidad

Como vivir una vida que no es la vida que quieres

- Aceptación Radical
- Orientarse hacia la aceptación
- Predisposición Positiva (versus Terquedad)
- Media Sonrisa y *Willing Hands*
- Permitiendo la mente:  
Mindfulness con los pensamientos presentes

# Aceptación Radical

Radical = Total y Completamente

Aceptación Radical NO ES

Aprobar, Compasión, Amor, Pasividad  
o Oponerse al Cambio

# Aceptación Radical

Radical = Total y **Completamente**

- Mental (¿hay "y sis"?)
- Emocional / Corporal
- Conductual

# Aceptación Radical

Radical = **Total** y Completamente



# Aceptación Radical

Radical = Total y Completamente

Cierra los ojos y...

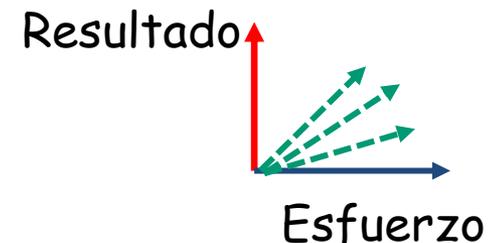
Piensa en algo que querías y que no conseguiste o algo que tenias y que perdiste

# Aceptación Radical

Radical = Total y Completamente

## Características de la Aceptación Radical:

- Finaliza la luchar con la Realidad  
(Soltar el objetivo)  
(Soltar con el cuerpo)
- Hay tristeza



# Principios de Aceptación Radical

## 1- La realidad es como es:

- Las leyes del universo no cambian a voluntad (ni la tienen)  
**No van a favor ni van en contra, simplemente van.**
- Que una cosa no me guste no quiere decir que no tenga que ser.

# Principios de Aceptación Radical

## 1- La realidad es como es:

- Las leyes del universo no cambian a voluntad (ni la tienen)  
**No van a favor ni van en contra, simplemente van.**
- Que una cosa no me guste no quiere decir que no tenga que ser.

“el problema es optativo, si uno lo tiene es o por que es tonto o vago, por qué se lo ha buscado, o por qué ya le gusta”

# Principios de Aceptación Radical

## 1- La realidad es como es:

- Las leyes del universo no cambian a voluntad (ni la tienen)  
No van a favor ni van en contra, simplemente van.
- Que una cosa no me guste no quiere decir que no tenga que ser.

## 2- Todo tiene causas:

- Que no conozca las causas no quiere decir que no existan.
- Toda situación, todo comportamiento tiene causas, no hay intencionalidad, no hay elección.

Así la pregunta importante en este punto es ¿Qué ha causado esto? ¿Cuales pueden ser las causas?

# “Todo tiene causas”

**Conducta<sub>1</sub> = Genética + Fisiología + Historia de aprendizaje + Situación**



PERGAMON

Behaviour Research and Therapy 37 (1999) 369–378

---

---

**BEHAVIOUR  
RESEARCH AND  
THERAPY**

---

---

Valuable, but not maximal: it's time behavior therapy  
attend to its behaviorism

Arthur W. Staats<sup>1</sup>

*Department of Psychology, University of Hawaii, Honolulu, HI 96822, Hawaii*

Received 12 March 1998

---

**Abstract**

The field of behavior therapy is not in touch with itself in terms of its overarching behaviorism. Many erroneously consider its basic behaviorism to have been radical behaviorism and continue to look to develop behavior therapy (including behavior analysis and behavioral assessment) within that framework. But that approach turns out to be much less than maximal because there is a more advanced, better developed behaviorism within which to conduct and project the field. There is much that behavior therapy is not doing in practice and research because it is not making full use of that behaviorism foundation. © 1999 Elsevier Science Ltd. All rights reserved.

---

# La realidad es como debe ser



En ausencia de filtros basados en preferencias, la realidad es como debe ser, y es perfecta tal como es.