

RECURSOS PROFESIONALES · FICHA P2

Análisis en cadena

Entender una conducta problema eslabón por eslabón

El análisis en cadena (chain analysis) es la herramienta central de DBT para entender — y eventualmente cambiar— una conducta problema. La premisa es simple y poderosa: ninguna conducta surge de la nada. Hay una secuencia de eventos, pensamientos, emociones y sensaciones que llevan, eslabón por eslabón, hasta la conducta. Si reconstruís esa cadena con suficiente detalle, vas a encontrar los puntos donde una intervención distinta hubiera cambiado el resultado.

Cuándo hacer un análisis en cadena

Cada vez que aparece una conducta problema relevante: un episodio de auto-daño, una recaída en consumo, una crisis, una conducta que interfiere con la terapia. El análisis en cadena se hace sobre un episodio específico y concreto — no sobre “lo que suele pasar”, sino sobre “lo que pasó el martes a las 9 de la noche”.

Los componentes de la cadena

Factores de vulnerabilidad

Qué hacía al paciente más vulnerable ese día: falta de sueño, hambre, enfermedad, consumo previo, estrés acumulado, emociones residuales de eventos anteriores. Es el terreno sobre el que cae el evento precipitante.

Evento precipitante

El disparador específico que inició la cadena. Suele ser un evento externo (algo que alguien dijo o hizo, una situación) pero a veces es interno (un pensamiento, un recuerdo, una sensación física).

Los eslabones

El corazón del análisis. Reconstruí, paso a paso, qué pasó entre el evento precipitante y la conducta. Cada eslabón puede ser: un pensamiento, una emoción, una sensación corporal, una acción, o un nuevo evento del ambiente. La clave es el detalle — cuanto más fina la reconstrucción, más puntos de intervención aparecen.

Conducta problema

La conducta misma, descrita con precisión: qué, cuándo, cuánto, cómo. Sin eufemismos.

Consecuencias

A corto plazo (qué obtuvo, qué alivió, qué evitó — usualmente acá está el refuerzo que mantiene la conducta) y a largo plazo (el costo: vergüenza, deterioro, ruptura de vínculos, etc.).

Análisis de soluciones

Una vez reconstruida la cadena, el trabajo terapéutico es ir eslabón por eslabón preguntando: ¿qué habilidad o intervención, aplicada acá, hubiera cambiado el curso? Esto convierte el análisis de una autopsia en un mapa de aprendizaje. Cada eslabón vulnerable es una oportunidad de practicar una habilidad concreta para la próxima vez.

→ *Plantilla de análisis en cadena en la página siguiente.*

RECURSOS PROFESIONALES · PLANTILLA P2

Análisis en cadena

Plantilla para un episodio específico

Conducta problema (descripción precisa: qué, cuándo, cuánto)

Factores de vulnerabilidad de ese día

Evento precipitante (el disparador específico)

Eslabones de la cadena

Reconstruí paso a paso entre el evento precipitante y la conducta. Indicá para cada eslabón si es pensamiento (P), emoción (E), sensación (S), acción (A) o evento del ambiente (Ev).

Eslabón 1

Eslabón 2

Eslabón 3

Eslabón 4

Eslabón 5

Eslabón 6

Eslabón 7

RECURSOS PROFESIONALES · PLANTILLA P2

Análisis en cadena

Consecuencias y análisis de soluciones

Consecuencias a corto plazo (qué obtuvo / alivió / evitó — el refuerzo)

Consecuencias a largo plazo (el costo)

Análisis de soluciones

Para cada eslabón vulnerable, ¿qué habilidad o intervención hubiera cambiado el curso?

Punto de intervención 1 (eslabón + habilidad/intervención)

Punto de intervención 2 (eslabón + habilidad/intervención)

Punto de intervención 3 (eslabón + habilidad/intervención)

Punto de intervención 4 (eslabón + habilidad/intervención)

Punto de intervención 5 (eslabón + habilidad/intervención)
