

RECURSOS PROFESIONALES · FICHA P3

Jerarquía de objetivos

Saber qué abordar primero en una sesión

Uno de los desafíos más frecuentes para quien empieza a trabajar con pacientes de alta complejidad es la sensación de no saber por dónde agarrar. En una sesión aparecen cinco temas, todos urgentes, todos importantes, y el tiempo es finito. La jerarquía de objetivos de DBT ofrece un orden de prioridades claro que organiza la sesión y baja la ansiedad del terapeuta — y, con ella, la del paciente.

La jerarquía, de mayor a menor prioridad

1. Conductas que amenazan la vida

Todo lo que pone en riesgo la vida: ideación e intentos suicidas, conductas auto-lesivas, ideación o conductas homicidas. Si esto está presente y activo, se aborda primero, siempre. No hay tema más importante en la sesión.

2. Conductas que interfieren con la terapia

Lo que pone en riesgo la continuidad o efectividad del tratamiento: faltar o llegar tarde sistemáticamente, no hacer las tareas, no colaborar, conductas que queman al terapeuta. Si la terapia no se sostiene, no hay tratamiento posible — por eso va segundo. Incluye también conductas del terapeuta que interfieren.

3. Conductas que interfieren con la calidad de vida

Problemas serios que, sin amenazar la vida directamente, deterioran significativamente el funcionamiento: consumo problemático, conductas de riesgo, crisis recurrentes, problemas graves de pareja, laborales, habitacionales, legales.

4. Déficits de habilidades

El trabajo de fondo: enseñar y consolidar las habilidades de los cuatro módulos (mindfulness, tolerancia al malestar, regulación emocional, efectividad interpersonal). Es lo que ocupa la mayor parte del tratamiento una vez que los niveles superiores están relativamente estabilizados.

Cómo usar la jerarquía en sesión

- **Al abrir la sesión:** revisá si hay algo del nivel 1. Si lo hay, ese es el tema, aunque el paciente quiera hablar de otra cosa.
- **Si no hay nivel 1:** chequeá nivel 2. Una terapia que no se sostiene no ayuda a nadie, por más que los otros temas parezcan más urgentes.

-
- **La jerarquía no es rígida en lo emocional:** podés validar y acompañar lo que el paciente trae mientras mantenés el foco en lo prioritario. Orden no es frialdad.
 - **Usá la tarjeta diaria / diary card** para tener visibilidad de los niveles 1 a 3 sin depender de que el paciente los traiga espontáneamente.

→ *Plantilla para mapear los objetivos de un caso en la página siguiente.*

RECURSOS PROFESIONALES · PLANTILLA P3

Mapa de objetivos del caso

Ubicar las conductas en la jerarquía

Paciente (iniciales o código) · Fecha

Nivel 1 · Conductas que amenazan la vida

Nivel 2 · Conductas que interfieren con la terapia

Nivel 3 · Conductas que interfieren con la calidad de vida

Nivel 4 · Déficits de habilidades a trabajar

Foco prioritario para las próximas sesiones
