



INFORMATIVO TRATAMIENTO DBT

Estimados (as) (es)

La Terapia Dialéctico Conductual DBT, por sus siglas en inglés, es una terapia orientada a pacientes con desregulación emocional o trastorno límite de la personalidad, trastornos depresivos, descontrol de impulsos, conductas de auto daño y/o suicidas. Es una terapia estructurada y validada científicamente fundada en tres pilares: la terapia cognitivo conductual, la filosofía dialéctica y la práctica Zen. Desde la dialéctica DBT asume una mirada de la realidad que pretende establecer un equilibrio entre la aceptación y el cambio, como mecanismo para reducir el sufrimiento. El programa tiene una duración aproximada de un año, se divide en las siguientes etapas:

Pretratamiento: Son tres a cuatro sesiones de evaluación donde se establece la pertinencia del tratamiento, la relación terapéutica, las metas y los compromisos, tanto por parte del paciente como del terapeuta.

Tratamiento: Esta terapia tiene como objetivo modificar conductas que provocan displacer y sufrimiento para ayudar a las personas a reconocer, aceptar, tolerar y regular sus emociones. En este contexto, en los talleres de habilidades los temas que trabajamos son: **Mindfulness (Atención plena)** donde se enseña a los pacientes a tomar conciencia de sus emociones, pensamientos y conductas. **Tolerancia del malestar**, cuyo objetivo es que la persona aprenda a afrontar las situaciones que le genera alto estrés, sin convertirlas en una situación peor. **Regulación emocional**, donde, luego de haber aprendido a observar y describir sus emociones aprende a identificar los contextos en que surgen, identificar obstáculos para el cambio emocional que permitan reducir la vulnerabilidad emocional a corto y largo plazo y lograr su autorregulación. **Eficacia interpersonal** cuyo objetivo es ayudar a mantener de manera efectiva sus relaciones consigo misma(o), con los demás y el ambiente, generando reflexión sobre sus puntos fuertes, débiles y qué factores les impiden ser efectivos. **Módulo del Camino del Medio** donde se profundiza para los adolescentes, enseñándoles a establecer compromisos y a negociar, facilitando la flexibilidad en la polarización del pensamiento.

En relación a los adolescentes, se considera desde los 14 hasta los 18 años de edad y debe haber participación de los padres y/o cuidadores responsables significativos, por todo el tiempo que dure el tratamiento.



Este tratamiento se ofrece en **modalidad presencial y streaming** donde antes del inicio, se debe especificar cuál de las dos modalidades se escogerá.

En relación al material a ocupar, se entrega de manera física (manuales) y además, con acceso de manera online mediante carpeta DRIVE, para acceder desde cualquier dispositivo electrónico. La modalidad streaming es **vía zoom**, entregándose el link de acceso desde el inicio del taller y que será ocupado durante toda la duración de éste.

Durante las fases de Pretratamiento y Tratamiento el paciente debe mantener control psiquiátrico y un esquema farmacológico adicional a su terapia DBT. Si ya cuenta con un profesional puede mantener su médico tratante o se le puede sugerir alguno de nuestra red. Este costo se paga de forma externa y adicional con la periodicidad que el psiquiatra defina.

RESUMEN

Pre-tratamiento	➤ Atenciones individuales de evaluación, de 3 a 4 sesiones con duración de 50 a 60 minutos aproximadamente cada una. (online y/o presencial), donde si cumple perfil y motivación a tratamiento pasa a tratamiento DBT.
Tratamiento DBT *	➤ Taller grupal de Habilidades: una sesión a la semana, de duración aproximada de una hora y media a dos horas. El objetivo es enseñar habilidades específicas para lograr la regulación emocional. La realizan dos terapeutas con rol de líder y co-líder respectivamente. ➤ Terapia individual (50 a 60 minutos de duración aproximadamente) con terapeuta principal una vez a la semana. Se acuerda día y hora con terapeuta según disponibilidad de ambas partes, pudiendo ser modificado según necesidades. ➤ Couching telefónico (24/7): donde en caso de crisis el paciente puede llamar a su terapeuta principal.



	➤ Consultoría de equipo: donde participan sólo los terapeutas, una vez a la semana, con los objetivos principales de presentación de los pacientes para analizar proceso, recibir asesoría y seguimiento de cada uno de ellos.
--	---

*La orientación y objetivo que perseguimos en centro clínico KaiZen es entregar una atención integral, de calidad y personalizada a cada persona, por lo tanto todos los profesionales que trabajan con nosotros, tienen una mirada de salud familiar y trabajo en red, es decir se establece contacto con terapeutas y entidades externas que se hayan vinculado con el paciente, como; psiquiatras, psicólogos, instituciones educacionales, entre otros, con la finalidad que se enriquezca el proceso.

Ubicación Centro Clínico de Especialidades en Salud Mental KaiZen

Avenida Apoquindo 7935 edificio B. Of. 302 - Metro Los Dominicos - Las Condes.

Accesos:

Sin vehículo: Saliendo del metro, dos cuadras hacia el poniente.
La entrada al edificio está por la calle Torremolinos o Valdepeña en dirección oriente poniente respectivamente.

Con vehículo: Cuenta con estacionamiento pago (\$30 el minuto) entrada por Calle Valdepeñas 85.

Medio de pago: mediante transferencias y/o tarjetas bancarias.

Consultar valores o consultas vía telefónica o mail: consultas@centrokaizen.cl.