



Proyecto: Preguntas frecuentes DBT

Contacto: Pilar Arroyave y Verónica Vargas

Resuelve tus dudas acerca de la Terapia DBT y construye la vida que quieres vivir

1- ¿Qué es la terapia DBT?

Es una terapia clínica con evidencia científica que te ayuda a desarrollar habilidades, y que integra elementos del conductismo, el *mindfulness* y la filosofía Zen.

Trabajamos desde la base de la compasión y la aceptación de la realidad tal y como es, lo que conduce a no juzgar ni juzgarte, no apegarte, tener una mirada desde la bondad amorosa y mejorar tu autoconfianza.

2- ¿Qué se puede tratar con la terapia DBT?

Con la terapia DBT, brindamos tratamiento a niños, jóvenes y adultos, con condiciones como la desregulación emocional, dificultad para el control de impulsos, trastornos de conducta alimentaria, trastorno límite de personalidad, riesgo de suicidio y autolesiones, trastorno de estrés postraumático y adicciones.

3- ¿Qué NO se trata con DBT?

Por las características de la terapia, no es efectiva para tratar:

- Esquizofrenia
- Trastorno delirante
- Demencias
- Discapacidad intelectual
- Sociopatía
- Deterioro cognitivo
- Niveles del espectro autista con bajo funcionamiento

4- ¿En qué consiste la terapia DBT?

Nuestra terapia integra varias etapas y metodologías de desarrollo:

- **Pretratamiento:** entre cuatro y seis sesiones individuales de psicoterapia para identificar los aspectos clave de tu proceso y la mejor manera para lograr tus objetivos personalizados.
- **Sesiones individuales:** un encuentro semanal con tu terapeuta para hacer seguimiento a los objetivos y hablar de temas que sean importantes para ti.
- **Grupo de habilidades:** para desarrollar, mediante ejercicios prácticos, habilidades generales para ser más asertivo en la vida



cotidiana, lograr tus objetivos y, en general, sentirte más cómodo y tranquilo en situaciones que pueden llegar a ser retadoras.

- **Coaching telefónico:** un espacio seguro para resolver con el terapeuta situaciones puntuales.
- **Registro escrito por parte del paciente:** debes llevar un cuaderno de registro donde describes tu proceso, dificultades y logros.
- **Talleres para familiares y allegados:** un espacio semanal para que todo el grupo familiar (máximo tres familiares por paciente), trabaje en el desarrollo de sus habilidades. Son 24 sesiones a las que se debe asistir en orden, sin saltarse ninguna.

5- ¿Cuánto dura la terapia DBT?

El protocolo de atención DBT está diseñado para un año, sin embargo, este tiempo puede variar según tus necesidades.

6- ¿Qué pasa si en un año no he logrado los objetivos?

Durante el proceso, el terapeuta evaluará el desarrollo y uso de tus habilidades. Según eso, podrás hacer una tercera ronda de habilidades o continuar con sesiones individuales.

7- ¿Cuántas sesiones tendré a la semana como paciente?

Cada semana tendrás una sesión de psicoterapia individual y un grupo de habilidades.

8- ¿Cuándo empezaré a ver resultados?

Aproximadamente a los tres meses de terapia, después del pretratamiento, podrás identificar qué habilidades tienes y cómo puedes usarlas. Este tiempo puede variar según cada caso particular.

9- ¿En DBT me enseñan a meditar?

No, aunque la meditación hace parte de la terapia, no es su eje central. El objetivo no es que aprendas a meditar.

10- Si me siento mejor durante el proceso, ¿puedo abandonar la terapia?

No, la terapia DBT es un proceso cuya metodología está probada clínicamente y necesita desarrollarse por completo para lograr verdaderos cambios y construir la vida que quieres vivir.

11- ¿Cuánto vale la terapia?

Según cada etapa del proceso, estos son los precios. Recuerda que es un compromiso que adquieres contigo mismo por un año:

- **Valoración inicial** con la psiquiatra Pilar Arroyave, quien determina tu plan de manejo y te asigna un terapeuta: \$ 390.000
- **El terapeuta** puede ser psiquiatra o psicólogo:
 - Cita con psiquiatra \$ 270.000



- Cita con psicólogo \$ 190.000
- **Grupo habilidades**, que inicia después de la fase de pretratamiento. \$ 760.000 mensuales.
- **Grupo de habilidades para familiares y allegados:** \$ 212.000 cada sesión.

12- ¿Cuándo debo pagar?

- **Grupo de habilidades:** los primeros cinco días del mes. Se cobra, aunque no vayas. En casos de incapacidad médica podrás reponer la sesión sin costo adicional.
- **Cada sesión de psicoterapia** se debe pagar antes de la cita. Si no asistes a una cita agendada, deberás pagarla a menos que la canceles 24 horas antes o que tengas una incapacidad médica.