

Clínica ART ¿Cómo funciona?

1



Antes de empezar el proceso terapéutico, realizarás una **sesión clínica pretratamiento** para conocerte mejor, establecer el diagnóstico preliminar y elegir el terapeuta más adecuado para ti. Antes de la sesión, obtendrás por escrito toda la información sobre cómo funciona el proceso de terapia, como trabaja nuestro equipo y las condiciones (documento que estás leyendo). También puedes programar una **reunión informativa gratuita** (presencial u online) para informarte sobre cómo trabajamos o aclarar cualquier duda que puedas tener.

4



Si consultas para realizar **psicoterapia de pareja**, el procedimiento es muy parecida con una pequeña modificación - todas las sesiones realizarás con tu pareja, menos 1 sesión individual por separado con el terapeuta de pareja, para poder conocer la historia relacional de cada uno, que seguramente contribuye a la dinámica de pareja. Si alguno de los dos necesitase también terapia individual, estaremos encantados de recomendar a otro terapeuta para realizar el proceso.

2



Después de la sesión de orientación, recibirás un correo con la **recomendación de terapeuta**, información sobre cómo reservar, te pediremos que nos rellenes un formulario con tus datos y que firmes el consentimiento informado. También obtendrás acceso al **curso online de psicoeducación** que es una base teórica tanto para ti como para tus familiares, si forman parte de tu proceso. En el curso encontrarás información muy importante sobre nuestro enfoque y los diferentes tipos de tratamientos que ofrecemos.

5

Si eres **menor de edad** o consultas por tu hijo, y sobre todo si convives con la familia independientemente de la edad, la **terapia familiar** será una parte clave de tu tratamiento. Empezaremos por el espacio para los padres con un terapeuta de familia para luego poder también incluir al hijo y ayudar a toda la familia. Es muy importante incluir a la familia desde el principio del proceso terapéutico. Encontrarás más información sobre por qué y cómo en el curso de psicoeducación.

3

Si vienes a realizar terapia individual, empezarás tu proceso con tu **psicoterapeuta**. Harás unas **3 sesiones** de exploración durante las cuales haremos el **diagnóstico**, definiremos los objetivos y estableceremos el plan del tratamiento, que lo diseñaremos a medida. Decidiremos sobre el tipo de terapia (individual, familiar y/o grupal), la frecuencia y las etapas de tu tratamiento. Valoraremos añadir una **sesión con el médico y/o nutricionista**. Compartiremos contigo un documento con las observaciones más importantes y con el plan de terapia. En el plan definiremos el **enquadre** y será muy importante que estés de acuerdo con lo propuesta y te puedas comprometer con el proceso. En caso contrario, este será el espacio de la “negociación”.

6



Si te interesa formar parte de la **terapia grupal**, par asegurar que podamos cuidar tanto al grupo como de cada participante, es necesario poder estar en terapia individual con nosotros aparte del proceso grupal. Te informaremos más sobre esta opción en la sesión de orientación o podrás ver el apartado de grupos en nuestro curso de psicoeducación. En nuestra web puedes consultar los grupos abiertos actualmente y la metodología.

Clínica ART ¿Cómo funciona?

7



Además, queremos que sepas que somos un **centro especializado en el tratamiento de los trastornos de conducta alimentaria y obesidad**. Dado que los TCA son trastornos de mente y cuerpo, nuestro enfoque es **multidisciplinar y completo**, para que el tratamiento pueda ser efectivo. Esto implica que siempre realizamos apoyo psico-nutricional y cuidado médico a todos los pacientes con el diagnóstico de TCA. Sin el apoyo de la nutricionista y de la médico, es muy difícil que la terapia pueda ser una ayuda suficiente.

10



El compromiso y la constancia son muy importantes en el proceso terapéutico para que sea efectivo. Es importante que podamos comprometernos mutuamente con lo que estamos haciendo, tanto tu (ya que esto es un esfuerzo de tu parte), como nosotros, asegurando unos mínimos que necesitamos para poder responsabilizarnos de ayudarte.

8

Aunque nos especialicemos en los trastornos alimenticios, esto no significa que solo tratamos los TCA. Nos especializamos también en las dificultades en las **relaciones**, en los problemas con **autoestima**, y como consecuencias, con los síntomas de **ansiedad y depresión**. Además, y dada alta co-ocurrencia de los TCA y los **trastornos de personalidad (TP)**, los TP sin TCA también son nuestra área de conocimiento.



11

Adicionalmente, recibirás tu **código personal para la puerta** para que puedas entrar cuando desees. Nuestro horario de apertura de la clínica es de 10 a 20.00 de lunes a viernes. Puedes estar tanto tiempo en la recepción cuanto desees, por si te apetece trabajar o comer ahí.

9



Nuestro equipo se reunirá para intercambiar ideas y aclarar dudas relacionadas con todos nuestros pacientes, así que estarás siempre **cuidado por todo el equipo** para asegurar la mejor calidad de tu tratamiento. Esta es nuestra manera de trabajo multidisciplinar y en equipo, donde compartimos la responsabilidad por tu tratamiento con diferentes profesionales.

Cada 10 sesiones, con tu terapeuta, revisarás el proceso y los objetivos para asegurarnos de que todo va encaminado a lograr lo que nos hemos propuesto.

12



Mientras esperas a tu sesión puedes disfrutar de un **café de especialidad** en la cafetería de la Clínica ART. También disponemos del té y fruta si lo desees. Nuestra intención es que te sientas cómodo y como en casa.

Adicionalmente

- Todas las sesiones las puedes reservar, cancelar y modificar a través de nuestro sistema automático de citas [AQUÍ](#).
- Recuerda que, si necesitas cancelar o reprogramar tu sesión, lo puedes hacer sin ningún coste con al menos 24 horas previas a la sesión.
- No formamos parte de ninguna mutua pero nuestras facturas automáticas pueden ser usadas para enviarlas a la mutua, si es que te cubre gastos de terapia con un profesional fuera del cuadro médico.
- A lo largo de todo el proceso puedes contar el apoyo de tu terapeuta y de la clínica ART para cualquier duda o comentario que tengas.
- Si quieres hacernos llegar cualquier comentario de manera anónima, recuerda que en la [página web](#) tienes un enlace para darnos *feedback* o directamente [AQUÍ](#).
- Cuando reserves su sesión, nuestro sistema le pedirá su tarjeta de crédito como garantía de reserva. Tu tarjeta se cargará automáticamente el día después de tu sesión. También puedes optar por realizar tu pago con tarjeta online durante la reserva o posteriormente a través del email de confirmación de la sesión.
- Si lo deseas, en nuestra página web dispones de un blog con posts siempre relacionados con la temática del Proyecto ART. Si quieres estar al día con los nuevos descubrimientos en el campo de ART o con las novedades del Proyecto ART, no olvides apuntarte a nuestro Newsletter.

Esperamos que disfrutes de la experiencia y que te podamos ayudar a decidir como vivir tu historia personal.

