

Ψ KHEPRA
Unitat de psicoterapia i centre de dia

Carretera d'Esplugues 66 - 08940 Cornellà del Llobregat
93.377.39.31 - www.centrokhepra.com

QUIÉN SOMOS

Khepra es un centro de atención psicológica y psiquiátrica que ofrece un servicio integral, ofreciendo tratamiento en formato de centro de día. Tenemos un convenio con el Seguro Escolar, a través del cual, los pacientes entre 14 y 28 años tienen el tratamiento subvencionado.

Khepra está formado por un equipo multidisciplinar constituido por psicólogos, psiquiatras, endocrinos, médicos y talleristas.

Partimos de una orientación ecléctica basada en la integración de diferentes enfoques terapéuticos tales como: el modelo constructivista, el sistémico, el existencial o el enfoque gestáltico. Todo ello nos permite ofrecer un servicio de total calidad ya sea a familias, parejas, adolescentes o niños.

Algunos valores que compartimos son el amor a la profesión y la motivación por seguir creciendo en diferentes ámbitos para así tener una formación cada vez más integral y profunda para poder ofrecer un servicio de calidad.

En Khepra atendemos las siguientes problemáticas psicológicas:

- Trastorno de la Conducta Alimentaria.
- Trastornos de la Ansiedad.
- Trastornos del Estado del ánimo.
- Adicciones
- Duelos
- Dolor crónico
- Fibromialgia
- Trastornos somatomorfos
- Trastornos sexuales y de la identidad sexual
- Trastornos del desarrollo
- Trastornos de aprendizaje
- Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad
- Fobias.
- Control de Impulsos.
- Trastornos de Conducta.
- Trastornos Obsesivos-Compulsivos.
- Trastornos de Personalidad
- Problemas sociales o relacionales
- Problemas familiares

AYUDA A LA DETECCIÓN

Desde Khepra estamos muy agradecidos a la gran labor efectuada por los diferentes profesionales del entorno del estudiante como, por ejemplo, profesores, médicos, entrenadores o monitores. Con los cambios que se han generado en nuestra sociedad, a menudo son estos profesionales quienes detectan alguna problemática y dan la voz de alarma.

Cuanto más pronto sea detectado un problema psicológico y cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor será su pronóstico.

A nivel genérico algunos de los síntomas que nos pueden ayudar a detectar problemáticas psicológicas en los estudiantes son:

- Infrapeso o sobrepeso
- Conductas extrañas con la comida (cortar la comida en trozos muy pequeños, comer exageradamente lento, alimentos prohibidos, apartar aceites y salsas de manera sistemática, etc.)
- Extrema preocupación por la imagen
- Distorsión de la imagen corporal
- Abuso del ejercicio físico

- Ayunos
- Vómitos (visitas al baño después de las ingestas)
- Aislamiento social
- Tristeza o apatía
- Conductas impulsivas
- Conductas agresivas
- Conflictos familiares
- Conductas oposicionistas
- Alteraciones del sueño

DERIVACIÓN

Para los profesionales de Khepra es muy importante tener en cuenta la derivación, y más si esta la realiza un profesional que forma parte de la red social del paciente. Hay diferentes maneras de realizar la derivación, pues el profesional ya sea profesor, médico, pediatra..etc. puede facilitar los datos de Khepra al mismo paciente, además de que también puede ser él mismo quien se ponga en contacto con nosotros para informarnos del paciente y iniciar así el trabajo en red.

Algunas de los posibles problemas y soluciones que nos encontramos a la hora de hacer una derivación son:

Económico. El tratamiento en Khepra va acompañado de un pequeño copago que además de necesario para poder sostener el tratamiento consideramos que tiene un valor terapéutico.

Discordia de opiniones. Hay veces hay discrepancia entre los padres y el paciente de la necesidad de tratamiento o incluso entre los profesionales y los padres del paciente. Creemos que es bueno poder tener la oportunidad de escuchar las diferentes miradas del problema y poder hacer una lectura común de lo que está pasando.

Trayecto. Creemos que el esfuerzo en sí de tener que desplazarse hasta Khepra y de destinar un espacio para ello puede ser beneficioso para su tratamiento.

Horario. El horario escolar en Hospital de día tiene que tener un mínimo de 6 horas pues es el establecido por el Instituto Nacional de la Seguridad Social.

Edad. Los procesos terapéuticos que realizamos tienen en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentra tanto el paciente como la familia.

Absentismo escolar. A veces la misma problemática del paciente le impide seguir con las responsabilidades de su vida cotidiana, como ir a la escuela. El facilitar al alumno que tenga un espacio para poder hacerse hablar y trabajar su problema puede ser un paso intermedio para retomar su rutina anterior.

Todo suma. Creemos que es muy positivo trabajar con el resto de profesionales que están interviniendo en el proceso terapéutico: asistentes sociales, educadores, psicólogo escolar, pues diferentes miradas pueden enriquecer y potenciar el proceso terapéutico.

Medicación. En Khepra la medicación solo se pauta si esta es necesaria para poder realizar un buen proceso terapéutico. Creemos que la medicación puede ser una herramienta más a poder utilizar en el proceso, siempre escuchando la opinión de la familia y del paciente.

Estigmatización del niño. A veces puede preocupar que el paciente reciba un diagnóstico, pero este puede ser necesario para poder conseguir el bienestar de éste.

TRATAMIENTO

En Khepra el tratamiento se realiza en sobretodo en formato de Centro de día. Nuestros años de experiencia y nuestros resultados avalan este tipo de tratamiento como el más beneficioso para los adolescentes y jóvenes en tanto que:

- Ofrece una gran variedad de recursos, pues el paciente puede apoyarse en los diferentes profesionales que estarán a su disposición: médicos, psiquiatra, endocrino, equipo de psicólogos y diferentes talleristas.
- El tratamiento se organiza alrededor del grupo de autoayuda. Los grupos se establecen teniendo en cuenta la edad, lo que permite que se creen grupos de iguales, que favorecen: crear conciencia del problema, la expresión del malestar, menor rechazo al tratamiento, y que a su vez permiten trabajar in situ problemas relaciones, sociales, de fobia social, bullying, aspecto revulsivo para la recuperación terapéutica.
- En Khepra potenciamos que los pacientes puedan seguir manteniendo, en la medida posible, el horario escolar, con el objetivo de que puedan ir aplicando los cambios que vaya realizando en su vida cotidiana.
- Proporciona espacios de terapia familiar, asesoramiento y grupos de encuentro con familiares de pacientes.
- Permite un tratamiento más intenso, pues dispone de una atención diaria que puede ir desde las 10.00 hasta las 20.00 horas.

El tratamiento en ambulatorio se utiliza en los casos en los que hay resistencia por parte del paciente y/o de la familia en entrar en hospital de día. El poder realizar unas sesiones en este formato nos permite que tanto la familia como el paciente vean la necesidad de acudir a un grupo para poder trabajar su problemática.

También se indica el tratamiento en ambulatorio cuando es la mejor opción terapéutica.

En la actualidad, en Khepra hay cuatro grupos diferentes recibiendo tratamiento en el centro de día: dos de ellos reúnen a las personas con trastornos alimentarios y los otros a diferentes problemáticas.

GRUPO MAAT



A MAAT acuden aquellos pacientes mayores de 18 años que tiene problemas de ansiedad, depresión, control de los impulsos, consumo de tóxicos...

GRUPO SETH



En SETH asisten acuden aquellos pacientes menores de 18 años con problemáticas diferentes. Entre ellas encontramos: problemas en los estudios, hiperactividad, fobia social y miedo al rechazo...Etc.

GRUPO OSSIRIS



Aquellos jóvenes que sufren algún tipo de trastorno alimentario y tienen más de 18 años asisten a este grupo.

GRUPO NEFERTITIS



En este grupo reciben tratamiento todas aquellas chicas/os con alguna patología alimentaria como anorexia, bulimia, TCANE y tienen menos de 18 años.

TRABAJO EN RED

En Khepra consideramos muy importante el trabajo con el entorno del paciente. Desde nuestros inicios, nuestros profesionales siempre han trabajado en red beneficiándose de la importante labor que realizan otros profesionales del entorno del paciente.

Para poder realizar este tipo de trabajo, estamos en continuo contacto con el contexto del paciente ya sea mediante contacto telefónico, por email o a través de reuniones en nuestras instalaciones o desplazándonos tanto a centros médicos como institutos y universidades.

PREVENCIÓN

Fomentar el criterio propio, aprender a empatizar y aceptar la realidad son ejemplos de aprendizajes que nos pueden ayudar a crecer y a evitar el desarrollo de cualquier sintomatología.

Para realizar nuestra labor preventiva, hemos desarrollado una serie de ejercicios dinámicos que se ajustan al público al que va dirigido el taller y el contenido que van a trabajar. Realizamos talleres a cualquier tipo de población: estudiantes, padres, profesores, educadores sociales... siempre adaptándolos a la población y al tipo de demanda.

Algo diferencial en nuestros talleres es que nos acompaña siempre algún ex paciente o algún familiar de este, para explicar su historia. En los años que llevamos haciendo esta labor, hemos podido comprobar que un testimonio en primera persona es un recurso muy potente y que capta la atención y el interés del público.

Nuestra prioridad en los talleres preventivos es trabajar de una manera activa y vivencial con el objetivo de potenciar aquellas capacidades que nos permiten vivir sin desarrollar ningún tipo de patología.

Algunos de los ejemplos de los talleres de prevención que hemos realizado para estudiantes son:

- **Comer con sentido:** aunque lo que vemos del trastorno alimentario es la restricción, el atracón y el vómito, o la ingesta compulsiva, sabemos que este problema alimentario va mucho más allá de la imagen y el cuerpo, ya que responde a dificultades psicológicas y emocionales que la persona se siente incapaz de gestionar de otra manera que no sea con el síntoma alimentario. El objetivo es realizar una prevención de los trastornos alimentarios a través de la aceptación del sí mismo y del manejo de emociones como el aburrimiento, nervios, ansiedad, etc.

- **Decidiendo:** los adolescentes tienen que tomar decisiones en estos años, como qué tipo de bachillerato escoger, la carrera que harán, decisiones que van a influir en sus vidas.

A través de este taller trabajaremos diferentes estrategias para la toma de decisiones: tendremos en cuenta los aspectos emocionales que se producen tanto a la hora de tomar decisiones como la importancia de asumir las consecuencias de estos.

- **Los otros y yo:** el objetivo de este taller es que el adolescente puede aprender de los otros y reafirmarse en su particularidad, entendiendo que los otros son diferentes y que cada uno actúa en función de la visión que tiene del mundo y de sí mismo, desarrollando la empatía. Llegar a aceptar al otro tal como es, con limitaciones y virtudes como él, puede ayudar a la persona a relacionarse desde una actitud abierta al diálogo, negociar y crecer disfrutando de las propias posibilidades.

- **Convivir con la diferencia:** la inmigración es una realidad social con la que se convive diariamente en los institutos. Con este taller se pretende ayudar a los adolescentes a poder reconocer al otro con su idiosincrasia, a aceptar las diferentes culturas, a través de flexibilizar el pensamiento rígido.

- **Vivir sin anestesia:** este taller va dirigido a adolescentes y tiene como objetivo la prevención del consumo de tóxicos. Se trabaja a través de desarrollar el pensamiento crítico del adolescente, el miedo a decir "no" etc. En la etapas de la adolescencia se pone en juego la imagen que el adolescente tiene de sí mismo, a través de la aceptación de su grupo de iguales y la posición que ocupe en éste (líder, confidente...etc) Los adolescentes intentan ser aceptados por el otro, y muchas veces, para ello puede utilizar tanto su cuerpo como el consumo de sustancias, o el uso de tecnologías para ser "guai".

Con este taller intentamos potenciar el pensamiento crítico y favorecer factores protectores para que el adolescente no desarrolle patologías tan frecuentes como la adicción a los tóxicos.

- **La autoestima se suda:** el propósito de este taller es transmitir a los adolescentes que, para sentirse bien uno mismo, es importante aprender a convivir con todas nuestras emociones, con lo que nos gusta de nosotros y lo que no, etc. La autoestima es la capacidad de amarnos incondicionalmente, de hacernos cargos de nuestras necesidades reales, de confiar en nosotros mismos para lograr nuestros objetivos y de aceptar nuestras cualidades y nuestras limitaciones.

- **Sexo o amor:** A través de este taller trabajaremos sobre los conceptos de sexualidad de afectividad y de género como una manera de promover conductas de auto cuidado, fomentando relaciones en un marco de mutuo respeto, coherente con sus emociones y su corporalidad.

- **Hikkimori:** cada vez más nos encontramos con adolescentes que a causa de sufrir enfermedades mentales como fobia social, o agorafobia que les lleva a abandonar su vida social y a recluirse en su habitación donde sobretodo se dedican a jugar al ordenador y mantienen su contacto con el exterior solo a través de los juegos on-line. La propuesta del taller es trabajar a nivel emocional con los alumnos para que puedan aprender a reconocer emociones como la vergüenza, el miedo a hacer el ridículo, tratar de tolerarlas e intentar no dejarse invadir por ellas.

Algunos ejemplos de talleres para padres o educadores son:

- **¿premio o castigo?:** "Los jóvenes de hoy en día son unos tiranos, contradicen a sus padres, devoran su comida y faltan al respeto a sus maestros" esta frase la dijo Sócrates hace unos 2400 años, por lo que parece que lo que pasa ahora con los adolescentes no es algo nuevo. Este taller va dirigido a padres y tiene como objetivo facilitar algunas herramientas que puedan ayudar a estos a manejarse con los adolescentes en una etapa tan complicada como esta.

- **Prevenir es posible:**

Para llegar a ser una persona autónoma, el adolescente tiene que integrar la propia necesidad y deseo, la norma externa y desarrollar la empatía hacia los otros. Por eso, el joven que se mueve en función de sus deseos sin una regulación moral se comportará de forma impulsiva, legitimando todo

aquello que quiere y las conductas que haga para conseguirlo. Estas conductas pueden ser contrarias a la convivencia social, lo cual le puede crear problemas con la ley y con las relaciones personales, y hacer que su desarrollo se impida.

Es importante que los adultos de referencia para el joven sean claros al señalarle los límites, ayudándolo así a integrarlos como un factor de protección necesario para él y este es uno de los objetivos del taller que puede ir dirigido tanto para padres como para profesores-

Además de los ejemplos expuestos, la escuela o institución puede solicitarnos el tipo de taller que considere necesario para los alumnos o el grupo de adolescentes. Estos talleres tienen una duración aproximada de 60 min.

TARIFAS

Seguro escolar

Khepra es un centro concertado con el seguro escolar. Eso significa que, para todas las personas que cumplan los siguientes requisitos detallados abajo, el tratamiento será subvencionado.

El tratamiento será subvencionado para todos los pacientes con cualquier patología que cumplan con lo siguiente:

- **Edad:** Tener 14 años y menos de 28, si bien el Seguro Escolar cubrirá todo el año en el que el estudiante cumpla dicha edad
- **Nacionalidad:** Ser español o extranjero que resida legalmente en España
- **Estudios:** Estar matriculado en España (en alguno de los estudios citados en el apartado siguiente)
- **Seguro:** Haber abonado la cuota correspondiente del Seguro Escolar
- **Antigüedad:** Acreditar que ha transcurrido un período mínimo de un año desde que el estudiante se matriculó por primera vez en cualquier centro de enseñanza de los comprendidos en el Seguro.
- **Horario:** Para gozar de la subvención en el régimen de centro de día, el Instituto Nacional de la Seguridad Social exige hacer una jornada terapéutica de 6 horas.
- **Copago**

Aunque la estancia en hospital de día queda cubierta por el seguro escolar, las sesiones de terapia individual, familiar o visitas con especialistas como el endocrino y el psiquiatra, conllevan un ligero copago.

El tratamiento en ambulatorio también tiene copago.

Privado

El tratamiento privado únicamente se diferencia en la modalidad de pago: va dirigido a todas aquellas personas que no cumplen los requisitos para poder beneficiarse de la subvención del Seguro Escolar.

El enfoque del tratamiento es multidisciplinar: el paciente puede recibir tratamiento psicológico, psiquiátrico o endocrinológico, y puede diseñar el formato de su tratamiento teniendo en cuenta sus necesidades, es decir, puede realizar terapias en grupo o individuales, familiares, de pareja, talleres terapéuticos y participar en las salidas del centro.

CONTACTO CON KHEPRA

Para realizarnos cualquier consulta, puedes contactar con nosotros de las siguientes maneras:

- Telefónicamente te atenderemos personalmente en el 93 377 39 31
- Mediante correo electrónico en la dirección info@centrokhepra.com
- Visitando nuestra página web www.centrokhepra.com y respondiendo al formulario de contacto
- Acudiendo a nuestro centro, ubicado en la Carretera de Esplugues 66 de Cornellá de Llobregat.



Metro Línea 5 parada Cornellá Centre



Autobús Líneas: 57,67, 68, 94, 95, L74, L75, L85 y N14



Renfe Líneas R1 y R4 parada Cornellá



Tranvía Líneas T1 y T2 parada Cornellá centre o Ignasi Iglesias



Coche A 5 minutos de Ronda de Dalt salida 15 o Ronda Litoral Salida 607

Para conocernos más y estar informados de nuestras últimas novedades y actividades, podéis visitar nuestros espacios en Internet:

- **Blog:** www.centrokhepra.com/blog
- **Web:** www.centrokhepra.com
- **Facebook:** [Facebook.com/centrokhepra.com](https://www.facebook.com/centrokhepra.com)
- **Twitter:** [Twitter.com/centrokhepra](https://twitter.com/centrokhepra)

