

MANUAL INFORMATIVO DE LA TERAPIA A DISTANCIA

A través de este manual podrás empezar a familiarizarte con las distintas modalidades de terapia a distancia, funcionamiento y métodos de pago. Esta terapia, que se ha revelado igual de efectiva que la terapia presencial, tiene además las ventajas de suponer un coste más reducido y permitir disponer de tu psicólogo en cualquier momento y lugar.

Mi objetivo es el de disipar algunos miedos y resistencias al uso de las nuevas tecnologías para este fin. De todos modos, antes de iniciar terapia iré indicándote y ayudándote a conseguir las herramientas que necesitas para que la terapia sea cómoda y efectiva.

Dado que hay personas que en un inicio se muestran reticentes a usar la cámara o no disponen de todas las herramientas o bien se muestran inseguras de realizar el pago a través de internet, en todo momento adaptaremos la terapia a las necesidades personales de cada uno. El objetivo principal es que la terapia a distancia resulte un método fácil, accesible y cómodo para cada uno/a.

¡Verás como el acceso a los programas que te comento es más sencillo de lo que puedas esperar!. ¡Y además, te permitirá conocer estas herramientas que te resultarán útiles también, para comunicarte con otras personas!.

¿QUÉ MODALIDADES DE TERAPIA A DISTANCIA HAY? ¿CÓMO FUNCIONAN?:

1) TERAPIA ONLINE (CHAT Y/O VIDEOCONFERENCIA):

Para la terapia online, necesitarás disponer de:

- Ordenador (para aquellas personas que quieran empezar sólo con Chat).
- Webcam (*si optamos por videoconferencia)
- Micrófono (*si optamos por videoconferencia)

Te recomiendo especialmente el programa gratuito SKYPE (www.skype.com), que permite realizar chat con video y además dispone de la función de “compartir pantalla” (para poder ver y trabajar en directo lo que vamos comentando). Sin embargo también podemos usar WHATSAPP VÍDEO, FACETIME o ZOOM.

2) TERAPIA TELEFÓNICA:

Existen personas a las que les resulta incómodo iniciar la terapia directamente con webcam. Si eres uno/a de ellos/a y vives en España, podemos empezar realizando la terapia vía teléfono o simplemente con Chat.

Para la terapia vía teléfono, no se necesita más que un teléfono fijo o móvil.

(*) En cualquiera de las modalidades de terapia a distancia, está incluido el envío de documentación y material de trabajo, que resultará útil para el desarrollo de la terapia.

¿CUÁL ES EL PRECIO Y DURACIÓN DE LAS SESIONES?

El precio de la sesión online es de 56€. Ahora y durante la crisis del COVID el precio de la sesión es de 44€.

La duración es de una hora aproximadamente.

¿CUÁL ES EL MÉTODO DE PAGO? ¿ES FIABLE Y SEGURO?

En terapia a distancia, optamos principalmente por dos métodos de pago:

- Transferencia bancaria al nº de cuenta: 0081-0053-57-0006029518
(Titular: Raquel Ballesteros)
- PAYPAL (www.paypal.es): Paypal te permitirá pagar las sesiones cómodamente desde casa, introduciendo los datos de tu tarjeta (al igual que cualquier compra por internet).
Este sistema es uno de los métodos más seguros. Y es usado por grandes compañías como Ebay, Hewlett Packard (Hp) y Nike, entre otras.

LAS SESIONES DE PSICOLOGÍA Y COACHING, SE ABONAN SIEMPRE ANTES DE CADA SESIÓN.