

DECÁLOGO PARA LA TELETERAPIA - PACIENTE

- 1) La terapia online ha obtenido una [eficacia equiparable a la terapia presencial](#) para la mayoría de las patologías según la investigación científica, así que no tienes que preocuparte por su eficacia.
- 2) La terapia online ofrece algunas comodidades y flexibilidades respecto al horario y al tiempo empleado que la terapia presencial no tiene.
- 3) Al principio puede ser extraño tratar temas tan íntimos de forma online, pero no te preocupes que tu terapeuta se encargará de ir generando la confianza y el ambiente adecuado para facilitarte este espacio de cuidado y escucha.
- 4) Es importante tener en cuenta algunos aspectos antes de comenzar la terapia online:
 - a. Elige un lugar **cómodo y confortable** en el que puedas tener una sesión de una hora con tranquilidad.
 - b. Asegúrate de que no vas a tener **interrupciones ni distracciones** (por ejemplo, que no haya nadie en casa/ trabajo, o que estés en lugar donde nadie te escuche y puedas hablar sin filtro).
 - c. Intenta estar sentado en una **silla con una mesa** delante donde puedas tomar alguna nota y tener una postura activa (ej. evitar un sofá, una cama, etc.)
 - d. Cuando te conectes a la videollamada intenta **poner en pantalla completa la videoconferencia** con el terapeuta.
 - e. Si tienes algún **foco o aro de luz** que te alumbre sería ideal para asegurarte que hay buena iluminación, si no es posible intenta buscar un espacio donde tenga buena visibilidad.
 - f. Si fuera posible es recomendable que te **conectes por cable a internet** y así asegurarás una buena conexión para la terapia.
 - g. Asegúrate de no tener otras ventanas abiertas con sonidos en el ordenador como **Whatsapp Web o Gmail**. Si puedes también intenta **dejar el móvil** en otro sitio para que no te distraiga durante la sesión.
 - h. Puede ser interesante que utilices auriculares para sentirte más conectado a la sesión y facilitar la comunicación.
 - i. Puedes utilizar el dispositivo que sea más cómodo para ti, pero recomendamos **ordenador o Tablet**, ya que el teléfono móvil puede no tener una pantalla suficientemente grande para conectar con el terapeuta.
- 5) En principio la plataforma que se va a utilizar será [Psy-pocket](#) una plataforma de terapia muy sencilla diseñada para la Teleterapia. Aunque cada terapeuta valorará las opciones y te indicará cómo conectarlos.

- 6) Respecto al pago, cada terapeuta te indicará en la primera sesión cómo proceder al pago y los diferentes métodos que podrás utilizar.
- 7) Si se cancela una sesión sin previo aviso, con menos de 24 horas y sin causa justificada. Se cobrará la totalidad del importe de la sesión, salvo excepciones o cuestiones muy puntuales.
- 8) Si necesitas cualquier cuestión o tienes cualquier duda/problema puedes entrar en [nuestra web](#) o ponerte en contacto con piensateloinfo@gmail.com
- 9) Cada terapeuta establecerá la forma de comunicación entre sesión y sesión, generalmente con el mail de cada profesional. Aunque en ocasiones se podrá usar WhatsApp.
- 10) Antes de la primera sesión recibirás un consentimiento informado que tendrás que rellenar con tus datos generales. Estos datos se custodiarán acorde al reglamento oficial de protección de datos de nuestra profesión y acorde a la legislación española vigente.