

PREGUNTAS Y RESPUESTAS



1

¿La terapia en línea es tan efectiva como la terapia presencial?

Se ha demostrado que la terapia en línea puede ser igual de efectiva que la presencial. Depende del motivo de consulta y de la comodidad y practicidad del paciente con el formato digital.

2

¿Es confidencial la terapia en línea?

La privacidad y la confidencialidad son cuestiones importantes, por eso como terapeutas profesionales utilizamos herramientas y plataformas seguras y encriptadas como GoogleMeet o WhatsApp.

3

¿Qué se necesita para comenzar terapia en línea?

Solo se requiere conexión a internet, un dispositivo (móvil, tableta o computadora) con cámara y micrófono y un espacio privado donde puedas hablar cómodamente.

4

¿Cómo elegir al terapeuta adecuado en línea?

Encontrar un terapeuta con quien sentirse cómoda, es clave. Para ello ofrecemos un primer encuentro de presentación sin cargo para valorar (de ambas partes) la empatía y comodidad para dar inicio al proceso.



5

¿Qué beneficio tiene la terapia en línea?

Permite comenzar y sostener la terapia desde cualquier lugar, sin necesidad de desplazarse. Esto es especialmente útil para personas que suelen viajar (por trabajo, ocio) o que tienen limitaciones de movilidad o disponen de poco tiempo. Además facilita ajustar las sesiones a la rutina diaria sin interrumpir las responsabilidades porque no se necesita tiempo extra de desplazamiento.



6

¿El terapeuta tiene que encontrarse en el mismo país?

La terapia en línea elimina las barreras geográficas, porque permite elegir un terapeuta aunque no se encuentre en el mismo área local. Esto amplía las posibilidades de encontrar un profesional con el que conectar y que tenga la especialización adecuada para cada una.



7

¿Cómo abonar las sesiones de terapia en línea?

Sencillamente se puede abonar como cualquier adquisición en línea: a través de transferencia bancaria, Paypal o Bizum.