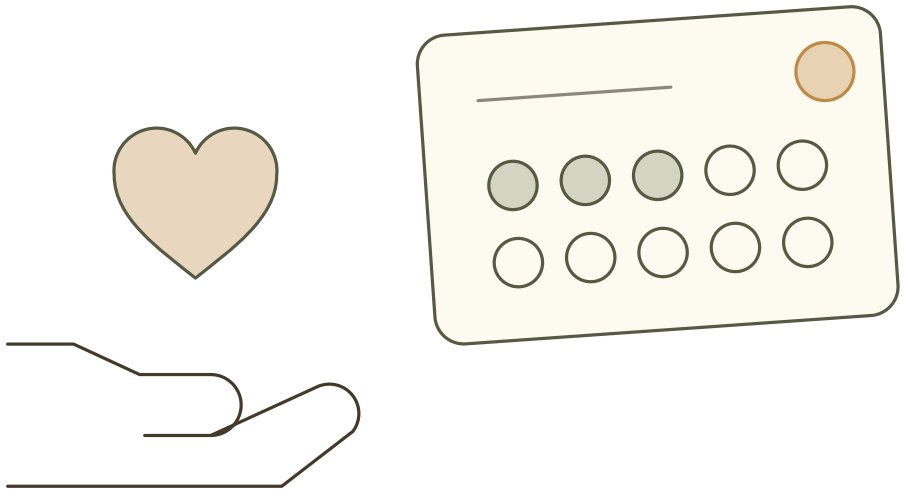
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA
I SALUT INTEGRAL



El bono psicosocial, pas a pas

Què és, per a qui és, com funciona amb un psicòleg o psicòloga resident i què convé preparar abans de demanar la primera visita.

Per a persones majors de 16 anys, com estudiants, persones a l'atur o jubilades, que volen fer teràpia a preu assequible · 6 min de lectura

Equip de l'Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita i dubtes
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versió web
institutpsira.com/ca/guies/bono-psicosocial-pas-a-pas

Fer teràpia pot ajudar molt, però el preu fa que moltes persones s'ho repensin o ho ajornin. El bono psicosocial de l'Institut PSIRA existeix per això: és psicoteràpia a preus assequibles, perquè la teràpia sigui un espai accessible per a tothom. Al centre ho resumim amb una idea: la salut mental és un dret, no un privilegi.

En aquesta guia t'expliquem com funciona, pas a pas, amb la informació que el centre publica. Hi trobaràs també què vol dir que t'atengui un psicòleg resident, què pots preparar abans de la primera visita i quines preguntes val la pena fer quan demanis cita, perquè hi ha detalls que és millor que et confirmin directament.

Què és el bono psicosocial

És una manera de fer psicoteràpia a l'Institut PSIRA a un preu més baix que el d'una visita habitual. Les sessions les fa un psicòleg o psicòloga resident, que té supervisió professional constant, de manera que el teu procés està guiat per especialistes amb experiència.

En resum, el que cal saber:

- És per a persones majors de 16 anys.
- A la primera visita se t'assigna un psicòleg o psicòloga resident.
- Fas les sessions amb aquesta mateixa persona durant els cinc mesos de residència.
- El resident té supervisió professional constant.
- Les sessions duren 55 minuts.
- Les pots fer en línia o presencialment.

Per a qui és

El bono està pensat per a persones majors de 16 anys, i inclou expressament estudiants, persones a l'atur i també persones jubilades. És a dir, per a qui vol començar o continuar un procés terapèutic i necessita que el cost sigui assumible.

Si no saps si el teu cas hi encaixa, el més senzill és preguntar-ho en demanar cita. Hi ha aspectes que aquesta guia no et pot confirmar, com ara si cal presentar algun document que acrediti la teva situació (per exemple, el carnet d'estudiant o un justificant d'atur o de jubilació), a partir de quina edat exacta s'hi pot accedir o per a quins motius de consulta és adequat. Al final de la guia tens una llista de preguntes per no deixar-te res.

Què és un psicòleg resident i què vol dir supervisió

En general, un psicòleg o psicòloga resident és un professional de la psicologia que fa un període de pràctica clínica dins d'un centre, acompanyat per professionals amb més anys d'experiència. Durant aquest període atén persones i, alhora, comenta i revisa la seva feina amb els seus supervisors.

La supervisió és una pràctica habitual en la formació clínica. Normalment vol dir que un professional amb experiència fa un seguiment de com avança cada procés, ajuda el resident a pensar els casos i a prendre decisions, i vetlla perquè l'atenció sigui de qualitat. A PSIRA, el centre explica que aquesta supervisió és constant.

Per a tu, a la pràctica, vol dir dues coses. La primera, que tindràs sempre la mateixa persona de referència durant els cinc mesos de residència, cosa que ajuda a construir una relació de confiança. La segona, que darrere de les teves sessions hi ha especialistes que acompanyen el procés. Si et preocupa com es tracta la teva informació dins la supervisió, és una pregunta perfectament raonable: fes-la a la primera visita.

Com funciona, pas a pas

1. **Demanes cita**
   Pots demanar la primera visita per Doctoralia o escrivint per WhatsApp al +34 621 404 235. Digues que vols fer-la amb el bono psicosocial i aprofita per fer les preguntes que tinguis, com ara si has d'aportar algun document.

2. **Primera visita**
   És el moment d'explicar què t'hi porta. Se t'assigna el teu psicòleg o psicòloga resident i t'expliquen com funcionaran les sessions i com es desenvoluparà el teu procés. Dura 55 minuts, com la resta de sessions, i costa 25 €.

3. **Sessions de seguiment**
   Continues les sessions amb la mateixa persona, en línia o presencialment, segons el que t'encaixi millor. Cada sessió dura 55 minuts i costa 20 €. El ritme de les sessions el parlareu amb el teu psicòleg.

4. **Bono de 10 sessions, si et va bé**
   Si prefereixes, pots fer servir el bono de 10 sessions, que costa 200 €. Si completes les deu sessions, tens una visita addicional gratuïta.

5. **Durant els cinc mesos de residència**
   Fas el procés amb el mateix resident durant els cinc mesos de residència, sempre amb supervisió professional. Què passa quan s'acaba aquest període és una de les coses que convé preguntar al principi.

Quant costa

- Primera visita: 25 €.
- Visites restants: 20 € per sessió.
- Bono de 10 sessions: 200 €. Si completes les 10 sessions, una visita addicional gratuïta.

El preu per sessió del bono de 10 és el mateix que el de les visites soltes; l'avantatge és la visita gratuïta en completar-lo. Si et planteges comprar-lo, pregunta com i quan es paga, si té data de caducitat i si la primera visita hi compta o va a part.

Què preparar i què preguntar

No cal portar res preparat per començar, però anotar quatre coses abans de la primera visita ajuda a aprofitar-la millor:

- ☐ Què et porta a demanar ajuda ara, en dues o tres frases.
- ☐ Des de quan et passa i en quins moments ho notes més.
- ☐ Què has provat fins ara i què t'ha anat bé o no.
- ☐ Què t'agradaria que canviés, encara que no ho tinguis clar del tot.
- ☐ Si prens medicació o has fet teràpia abans.
- ☐ Si prefereixes les sessions en línia o presencials, i quins dies i hores et van millor.

I aquestes són les preguntes que et recomanem fer en demanar cita o a la primera visita, perquè són detalls que el centre et confirmarà directament:

- ? He d'acreditar que soc estudiant, que estic a l'atur o que estic jubilat o jubilada? Amb quin document?
- ? Puc accedir al bono amb 16 anys o cal haver-los complert i tenir-ne 17?
- ? El que em passa és un motiu de consulta que es pot atendre amb el bono?
- ? El bono de 10 sessions es paga per avançat? Té caducitat?
- ? La primera visita forma part del bono de 10 sessions o es paga a part?
- ? Què passa quan s'acaben els cinc mesos de residència si encara necessito continuar?
- ? Com funciona la supervisió i com es protegeix la confidencialitat de les meves sessions?
- ? Puc combinar sessions en línia i presencials?

> **El bono no és un servei d'urgències**
>
> Si estàs en perill o tens pensaments de fer-te mal o de treure't la vida, no esperis cap visita. Truca al 112, o al 024, la línia d'atenció a la conducta suïcida, gratuïta i disponible les 24 hores.

Si vols començar, demana la primera visita amb el bono psicosocial per Doctoralia o escriu-nos per WhatsApp al +34 621 404 235 o a info@institutpsira.com. T'explicarem com funciona tot el procés perquè puguis començar amb confiança i sense pressions. Som al c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123, de Girona, de dilluns a divendres de 8:30 a 20:00.

Vols parlar-ne amb algú de l'equip?

Demana cita a Doctoralia o escriu-nos per WhatsApp i t'orientem. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Aquesta guia és orientativa i no substitueix l'avaluació d'un professional. En cas d'urgència, truca al 112; si penses en el suïcidi, al 024.