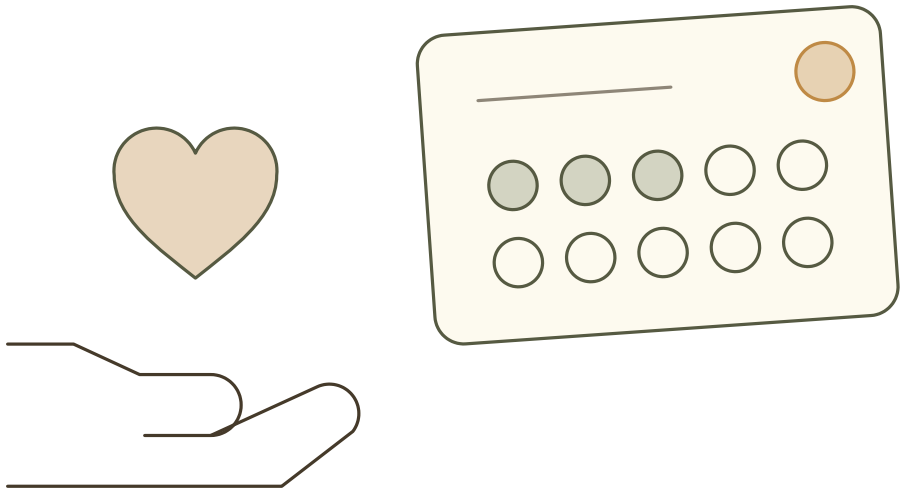
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA I SALUT INTEGRAL



El bono psicosocial, paso a paso

Qué es, para quién es, cómo funciona con un psicólogo o psicóloga residente y qué conviene preparar antes de pedir la primera visita.

Para mayores de 16 años, como estudiantes, personas en paro o jubiladas, que quieren hacer terapia a un precio asequible · 6 min de lectura

Equipo del Institut PSIRA

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

Cita y dudas
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versión web
institutpsira.com/es/guies/bono-psicosocial-pas-a-pas

Hacer terapia puede ayudar mucho, pero el precio hace que muchas personas se lo replanteen o lo aplacen. El bono psicosocial del Institut PSIRA existe para eso: es psicoterapia a precios asequibles, para que la terapia sea un espacio accesible para todo el mundo. En el centro lo resumimos con una idea: la salud mental es un derecho, no un privilegio.

En esta guía te explicamos cómo funciona, paso a paso, con la información que publica el centro. También encontrarás qué significa que te atienda un psicólogo residente, qué puedes preparar antes de la primera visita y qué preguntas vale la pena hacer al pedir cita, porque hay detalles que es mejor que te confirmen directamente.

Qué es el bono psicosocial

Es una forma de hacer psicoterapia en el Institut PSIRA a un precio más bajo que el de una visita habitual. Las sesiones las hace un psicólogo o psicóloga residente, que cuenta con supervisión profesional constante, de modo que tu proceso está guiado por especialistas con experiencia.

En resumen, lo que hay que saber:

- Es para mayores de 16 años.
- En la primera visita se te asigna un psicólogo o psicóloga residente.
- Haces las sesiones con esa misma persona durante los cinco meses de residencia.
- El residente cuenta con supervisión profesional constante.
- Las sesiones duran 55 minutos.
- Puedes hacerlas en línea o de forma presencial.

Para quién es

El bono está pensado para mayores de 16 años e incluye expresamente a estudiantes, personas en paro y también personas jubiladas. Es decir, para quien quiere empezar o continuar un proceso terapéutico y necesita que el coste sea asumible.

Si no sabes si tu caso encaja, lo más sencillo es preguntarlo al pedir cita. Hay aspectos que esta guía no puede confirmarte, como si hay que presentar algún documento que acredite tu situación (por ejemplo, el carné de estudiante o un justificante de paro o de jubilación), a partir de qué edad exacta se puede acceder o para qué motivos de consulta es adecuado. Al final de la guía tienes una lista de preguntas para no dejarte nada.

Qué es un psicólogo residente y qué significa la supervisión

En general, un psicólogo o psicóloga residente es un profesional de la psicología que hace un periodo de práctica clínica en un centro, acompañado por profesionales con más años de experiencia. Durante ese periodo atiende a personas y, a la vez, comenta y revisa su trabajo con sus supervisores.

La supervisión es una práctica habitual en la formación clínica. Normalmente significa que un profesional con experiencia hace un seguimiento de cómo avanza cada proceso, ayuda al residente a pensar los casos y a tomar decisiones, y vela por que la atención sea de calidad. En PSIRA, el centro explica que esta supervisión es constante.

Para ti, en la práctica, significa dos cosas. La primera, que tendrás siempre la misma persona de referencia durante los cinco meses de residencia, lo que ayuda a construir una relación de confianza. La segunda, que detrás de tus sesiones hay especialistas que acompañan el proceso. Si te preocupa cómo se trata tu información en la supervisión, es una pregunta perfectamente razonable: hazla en la primera visita.

Cómo funciona, paso a paso

1. **Pides cita**
   Puedes pedir la primera visita por Doctoralia o escribiendo por WhatsApp al +34 621 404 235. Di que quieres hacerla con el bono psicosocial y aprovecha para hacer las preguntas que tengas, como si debes aportar algún documento.

2. **Primera visita**
   Es el momento de explicar qué te trae. Se te asigna tu psicólogo o psicóloga residente y te explican cómo funcionarán las sesiones y cómo se desarrollará tu proceso. Dura 55 minutos, como el resto de sesiones, y cuesta 25 €.

3. **Sesiones de seguimiento**
   Sigues las sesiones con la misma persona, en línea o de forma presencial, según lo que mejor te encaje. Cada sesión dura 55 minutos y cuesta 20 €. El ritmo de las sesiones lo hablaréis con tu psicólogo.

4. **Bono de 10 sesiones, si te conviene**
   Si lo prefieres, puedes usar el bono de 10 sesiones, que cuesta 200 €. Si completas las diez sesiones, tienes una visita adicional gratuita.

5. **Durante los cinco meses de residencia**
   Haces el proceso con el mismo residente durante los cinco meses de residencia, siempre con supervisión profesional. Qué pasa cuando termina ese periodo es una de las cosas que conviene preguntar al principio.

Cuánto cuesta

- Primera visita: 25 €.
- Visitas restantes: 20 € por sesión.
- Bono de 10 sesiones: 200 €. Si completas las 10 sesiones, una visita adicional gratuita.

El precio por sesión del bono de 10 es el mismo que el de las visitas sueltas; la ventaja es la visita gratuita al completarlo. Si te planteas comprarlo, pregunta cómo y cuándo se paga, si tiene fecha de caducidad y si la primera visita cuenta dentro del bono o va aparte.

Qué preparar y qué preguntar

No hace falta llevar nada preparado para empezar, pero anotar cuatro cosas antes de la primera visita ayuda a aprovecharla mejor:

- [ ] Qué te lleva a pedir ayuda ahora, en dos o tres frases.
- [ ] Desde cuándo te pasa y en qué momentos lo notas más.
- [ ] Qué has probado hasta ahora y qué te ha funcionado o no.
- [ ] Qué te gustaría que cambiara, aunque no lo tengas del todo claro.
- [ ] Si tomas medicación o has hecho terapia antes.
- [ ] Si prefieres las sesiones en línea o presenciales, y qué días y horas te van mejor.

Y estas son las preguntas que te recomendamos hacer al pedir cita o en la primera visita, porque son detalles que el centro te confirmará directamente:

- ? ¿Tengo que acreditar que soy estudiante, que estoy en paro o que estoy jubilado o jubilada? ¿Con qué documento?
- ? ¿Puedo acceder al bono con 16 años o hay que haberlos cumplido y tener 17?
- ? ¿Lo que me pasa es un motivo de consulta que se puede atender con el bono?
- ? ¿El bono de 10 sesiones se paga por adelantado? ¿Caduca?
- ? ¿La primera visita forma parte del bono de 10 sesiones o se paga aparte?
- ? ¿Qué pasa cuando terminan los cinco meses de residencia si todavía necesito continuar?
- ? ¿Cómo funciona la supervisión y cómo se protege la confidencialidad de mis sesiones?
- ? ¿Puedo combinar sesiones en línea y presenciales?

> **El bono no es un servicio de urgencias**
>
> Si estás en peligro o tienes pensamientos de hacerte daño o de quitarte la vida, no esperes a ninguna visita. Llama al 112, o al 024, la línea de atención a la conducta suicida, gratuita y disponible las 24 horas.

Si quieres empezar, pide la primera visita con el bono psicosocial por Doctoralia o escríbenos por WhatsApp al +34 621 404 235 o a info@institutpsira.com. Te explicaremos cómo funciona todo el proceso para que puedas empezar con confianza y sin presiones. Estamos en c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123, en Girona, de lunes a viernes de 8:30 a 20:00.

¿Quieres hablarlo con alguien del equipo?

Pide cita en Doctoralia o escríbenos por WhatsApp y te orientamos. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Esta guía es orientativa y no sustituye la evaluación de un profesional. En caso de urgencia, llama al 112; si piensas en el suicidio, al 024.