

Talkspace para la salud conductual

Cuide su salud mental con la terapia por mensajes

Una nueva solución para el bienestar emocional

La salud mental afecta todos los aspectos de nuestras vidas. Cuando se siente bien, es más productivo, está más feliz y puede enfrentar la vida con mayor facilidad. Cuando está desequilibrada su salud mental, por ejemplo, cuando está estresado o preocupado, puede impedir que haga y disfrute las cosas importantes de su vida. Así como cuida su cuerpo, tiene que cuidar su mente. Con Talkspace es fácil hacerlo ya que provee terapia por mensajes con Talkspace.

¿Qué es la terapia por mensajes?

La terapia por mensajes le permite buscar y comunicarse con un terapeuta en cualquier momento por medio de su navegador de Internet o la aplicación móvil segura de Talkspace. Ya no tiene que esperar meses por una cita ni necesita tiempo libre para consultar un terapeuta en un consultorio ocupado. Con Talkspace, puede participar en la terapia en el momento y lugar que sea conveniente.

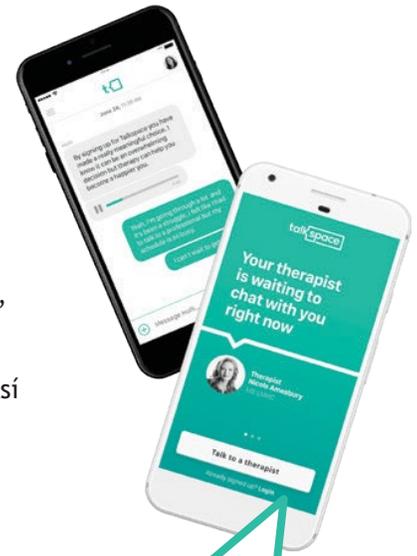
Los terapeutas de Talkspace tienen un historial comprobado de utilizar la terapia por mensajes para ayudar con una variedad de problemas; incluso con la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias adictivas y los trastornos de pánico y bipolares, todos los cuales pueden ser debilitantes si no se tratan. Además, pueden ayudar a manejar los desafíos únicos que enfrentan algunas personas: como lo de ser papá o mamá soltero(a), veterano o integrante de la comunidad LGBT.

Cómo funciona

No hay citas con Talkspace. Puede enviarle un mensaje a su terapeuta cuando lo necesite e interactuará con usted diariamente, los cinco días de la semana. Con una red de más de 2,000 terapeutas capacitados y acreditados, Talkspace le conectará con un terapeuta dedicado, tanto basado en sus necesidades y preferencias como en la pericia y disponibilidad del terapeuta. Se puede poner en contacto con su terapeuta por video, audio y mensajes de texto ilimitados.

¿Qué ventajas hay para usted?

Para algunas personas, la terapia tradicional en persona puede ser intimidante y difícil hacer las preparaciones. Además, puede requerir mucho tiempo y ser caro. Para otras personas, la falta de citas o cobertura en zonas remotas puede causar dificultades con respecto al acceso.



“Me encanta la capacidad de enviar mensajes de texto, mensajes de video o mensajes de voz, cada vez que necesito apoyo. El crecimiento que he podido lograr en menos de un año es mucho más que lo que pude lograr con las consultas con un terapeuta en persona por años y años.”

- Amanda, usuaria de Talkspace

Con Talkspace:

- Puede interactuar con un terapeuta el mismo día que necesite la ayuda, no varias semanas después.
- Le pueden emparejarán con un terapeuta basado en sus necesidades únicas.
- Puede desarrollar una relación individualizada con el mismo terapeuta durante todas sus interacciones.
- Puede vivir una vida más feliz y sana.

Para comenzar

- Vaya a www.talkspace.com/php para obtener acceso al programa.
- Ingrese su información.
- Llene la sección referente a su historial y preferencias.
- Seleccione un terapeuta.

**Los asegurados que tienen planes cualificados de deducibles altos tendrán la obligación de pagar el costo de los servicios hasta que paguen su deducible y cumplan sus requisitos de coseguro. Los asegurados que tienen planes de deducibles altos pueden ir a talkspace.com para obtener acceso a la opción para pagar de su bolsillo.*



Presbyterian Health Plan, Inc.
Presbyterian Insurance Company, Inc.