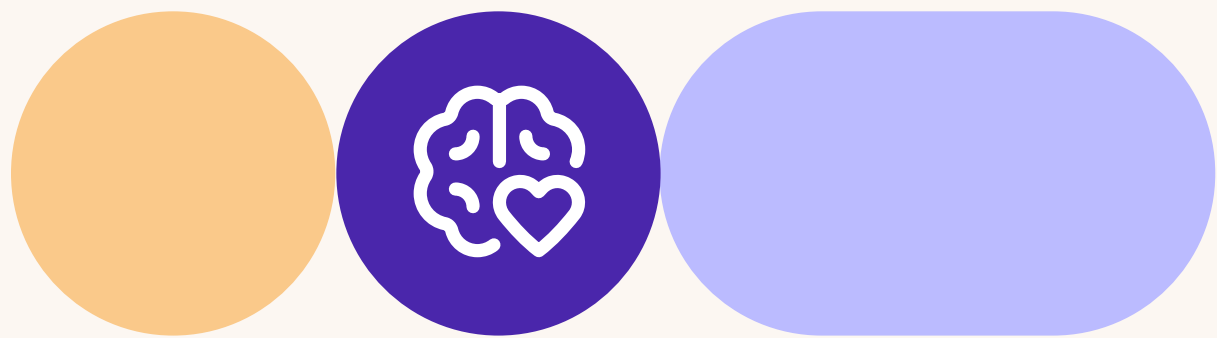




Bienvenid@ a tu

Membresía Salud**Mental**

sofía

Todo lo que cuidas, crece.

Y cuando le das espacio y atención a tu salud mental, como una planta a la que hay que cuidar y regar, también creces tú. En Sofía creemos que no hay salud sin salud mental y creamos esta membresía como un espacio para cuestionar, sentir, sanar, descubrir, resolver... ¡Lo que tu mente y tú necesiten! Así que te contamos todo a lo que desde ahora tienes acceso:



¿Qué incluye?



Todas las sesiones de terapia que necesites a precio preferencial y por videollamada.

Sabemos que cada persona tiene necesidades diferentes, por lo que no limitamos el número de consultas. ¡Tómate todo el tiempo que necesites!



Herramientas de cuidado de salud mental.

→ **Ejercicios de respiraciones:** Usa unos minutos de tu día para aliviar el estrés, recargar fuerzas o encontrar tu equilibrio. Respirar con intensidad mejora tu bienestar físico y emocional.

→ **Revisiones periódicas de estado de ánimo:** Identifica cómo te sientes, detecta patrones emocionales y toma acciones para cuidar tu bienestar. Esta herramienta te ayudará a conectar contigo y conocerte mejor para tomar decisiones que prioricen tu salud mental y emocional.



¿Cómo es la terapia?



Corrientes de nueva generación.

En Sofía creemos que la salud debe ser integral, por eso escogimos terapias de nueva generación pues entienden a la persona y su contexto cultural, familiar y social.

Estas corrientes promueven la prevención y el desarrollo emocional y fomentan una colaboración entre terapeuta y consultante, valorando la capacidad del/la paciente para generar sus propias soluciones guiad@s por l@s terapeutas.



Terapeutas especializados.

- Con licenciatura en psicología y maestría
- Comprometid@s con tu bienestar
- En constante supervisión
- Con perspectiva de género y experiencia en atención a personas de la comunidad LGBTQ+

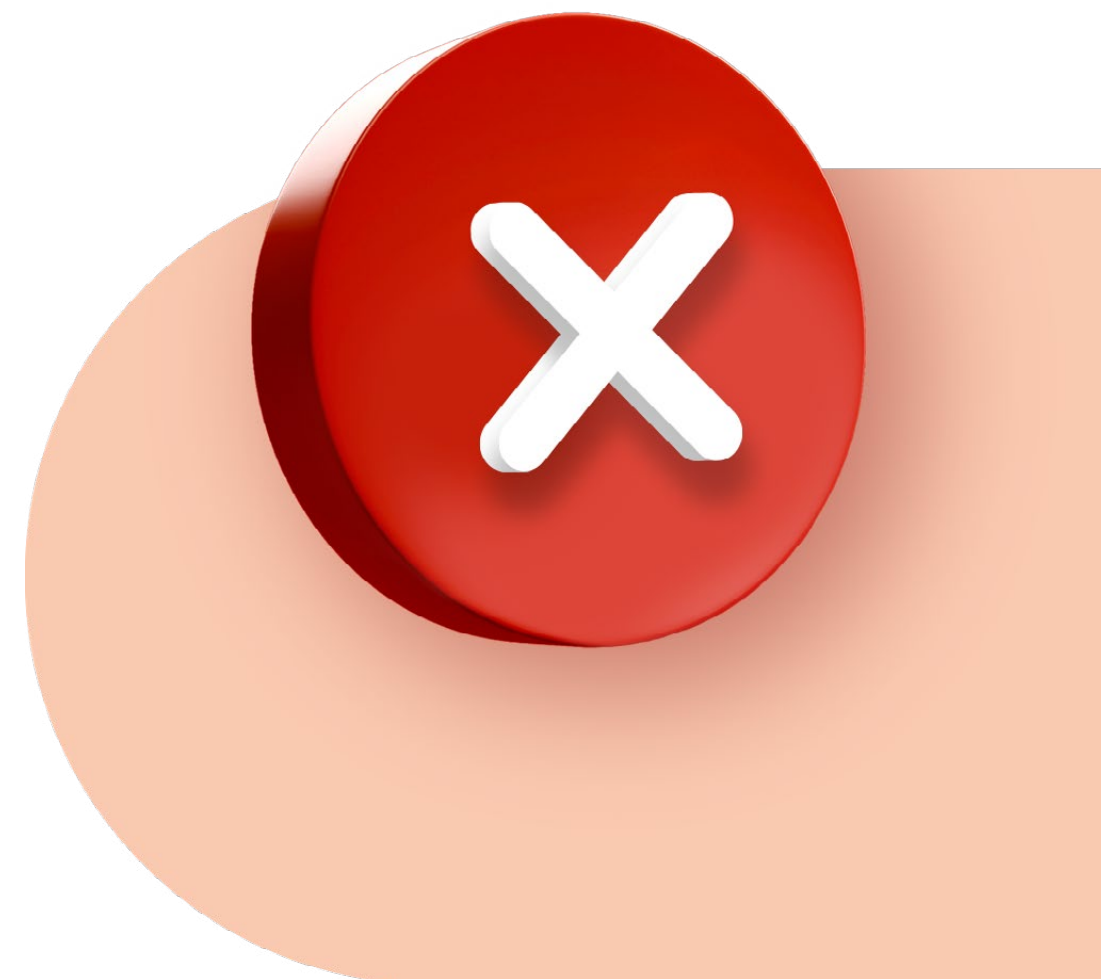


¿Qué no incluye?

- Consultas de terapia psicológica en formato presencial
- Consultas psiquiátricas, medicinas, laboratorios y hospitalizaciones



(Tu plan de salud base podrá cubrir las consultas psiquiátricas, medicinas, laboratorios y hospitalizaciones siempre y cuando sean médicamente necesarias y no estén relacionadas a una condición preexistente o abuso de sustancias)



¿Cuánto cuesta?

El costo de suscripción de SaludMental lo cubre tu empresa. No tienes que preocuparte por eso.

La primera videoconsulta que tomes será gratuita. Después, sólo tendrás que pagar el precio preferencial de cada sesión que tomes. **Cada una cuesta \$400 pesos.**

Los pagos que realices por sesiones de terapia en esta Membresía no afectarán tu suma asegurada ni se contemplarán en tu Límite Anual.



Si por alguna razón no puedes tomar la videoconsulta y no la cancelas mínimo 24 horas antes, **se cobrará la sesión.** ¡Tómalo en cuenta!



¿Cuándo puedo usarlo?

¡Cuando quieras a partir de ya!

Con esta membresía puedes tener terapia para hablar de temas ya pasados o situaciones actuales. Para entender mejor tus emociones presentes o transitar mejor un duelo o momento difícil, siempre habrá un espacio en tu Membresía SaludMental para que cuides de ti.

¡Explora la app y agenda tu primera sesión de terapia!



¿Cómo agendar mis sesiones de terapia?

Desde la app de Sofía:

- Buscas y escoges a tu terapeuta
- Agendas la cita
- Recibes el link de la sesión 10 min antes
- Conéctate puntual a tu sesión
- Si necesitas cancelar debes hacerlo mínimo 24 horas antes. De lo contrario recuerda que se cobrará tu sesión
- Recibes tus recomendaciones en la app (Podrás revisar tu historial de consultas en la app siempre que quieras)
- Recibes un reporte trimestral de avances



¿Qué pasa si no conecto con mi terapeuta?

¡No te preocupes, puede pasar!

En el momento en que lo necesites y decidas, puedes cambiar de terapeuta. Y no empezarás desde cero, nos encargaremos de transferir de manera confidencial todo el contexto de tu proceso al nuevo terapeuta que elijas.



Recuerda que la información de tu proceso de terapia, al igual que toda tu información médica es totalmente confidencial.



sofía

Salud, todos los días.