

PAZ GRAU ARCÍS - ESPIRAL DEL MAR

SESIONES DE TERAPIA ONLINE

CÁLIDAS, CUIDADAS Y CONFORTABLES



Supongo que estás dándole vueltas acerca de si la terapia online es para ti o no. Sé que hasta que la pruebas, parece muy complicado el contar cosas tan íntimas como las que se hablan en terapia, estando en la distancia, hablándolas a través de Internet.

Al principio también yo me resistía. Soy de ‘achuchar’, de poner una mano sobre el hombro cuando veo a la persona que tengo enfrente ‘tocada’, de acercar un pañuelo si es necesario. Y claro, en las sesiones online, no puedo hacer nada de eso.



Así es como, a día de hoy, he realizado ya más de un centenar de Sesiones de Terapia Online

A PESAR DE LA RESISTENCIA INICIAL DE LAS PERSONAS A LAS QUE ACOMPAÑO, Y DE LA MÍA

Sonia es una paciente que lleva haciendo terapia conmigo desde hace muchos años. En un determinado momento, ella y su familia decidieron irse a vivir a otra ciudad.

Cuando lo hablamos en sesión, estuvimos viendo las distintas opciones que teníamos:

- 1) Cerrar el proceso terapéutico, a pesar de que no estaba concluido.*
- 2) Seguirlo a través de sesiones online.*

al final fue más grande el deseo que ambas teníamos por seguir con las sesiones, que la resistencia a hacerlas online.

Después vinieron más pacientes. Muchos de ellos son personas que se encuentran en algunas de estas situaciones:

- Viven lejos de mí y quieren hacer su proceso terapéutico conmigo.*
- Por su horario de trabajo no disponen de tiempo para desplazarse.*
- Están en la etapa de crianza de sus hijos y prefieren no dedicar tiempo al desplazamiento.*
- Realizan su proceso terapéutico de manera presencial, pero cuando las condiciones climatológicas son adversas (alerta por lluvia, granizo, nieve, vientos, etc.), hacemos las sesiones de manera online.*
- Personas que con la alerta por emergencia sanitaria del COVID-19, han empezado su proceso de manera online.*

Después de más de un centenar de sesiones online, he ido desarrollando diferentes estrategias para poder crear la calidez y el cuidado necesarios en cada sesión.



¿CÓMO SON LAS SESIONES ONLINE?

0) ANTES DE LA SESIÓN, TE ENVÍO UN LINK A TU EMAIL PARA QUE ENTRES EN LA SALA ONLINE

A la hora en la que hemos quedado

1) TE DOY LA BIENVENIDA

Y me cuentas cómo estás, qué te ocurre

2) VEMOS QUE TE PREOCUPA Y QUÉ NECESITAS EN ESTOS MOMENTOS

También vemos qué quieres conseguir con tu proceso terapéutico.

3) REVISAMOS DIFERENTES CUESTIONES:

- En qué aspectos de tu vida te atascas.
- Cómo haces en cada uno de los ámbitos de tu vida.
- Cómo te relacionas contigo, cómo te tratas.
- Cómo te relacionas con los demás.
- Qué puedes cambiar, qué nuevas maneras de hacer puedes encontrar para ser más feliz, para estar con más calma en la vida, con más serenidad.

4) Además, a lo largo de las sesiones, **APRENDES DIFERENTES HERRAMIENTAS** para aplicar en tu día a día, con las que sentirte más en calma, más en paz.

5) Y te propongo **TAREAS PARA REALIZAR ENTRE SESIÓN Y SESIÓN**, que te permitan ir profundizando en el proceso terapéutico.



¿Qué necesitas para hacer las Sesiones Online?

Las sesiones online las realizamos a través de Zoom, una plataforma que permite realizar la terapia, con las suficientes garantías de CONFIDENCIALIDAD y respetando la normativa actual sobre protección de datos.

1) El Espacio

Un espacio de tu casa donde puedas tener intimidad durante 1 hora. Intenta que sea un lugar agradable, que te resulte acogedor.

Más adelante te hago algunas propuestas para que puedas prepararte tú y preparar el espacio para realizar la sesión.



2) El Equipo

El equipo ideal es el siguiente:

- Un ordenador que tenga cámara y micrófono.
- Unos auriculares.
- Conexión a Internet.

Si no tienes ordenador, puede ser con la Tablet o el móvil.



3) Muchas ganas

Muchas ganas de empezar a cambiar cómo van las cosas en tu vida

Cómo prepararte tú y preparar el espacio para cada sesión

Prepáralo todo unos 15' antes de la hora en la que hayamos quedado.

Cuida el espacio para que te sientas cómodo, por ejemplo, poniendo una pequeña vela junto al ordenador y preparando tu cuaderno para hacer las anotaciones que precisas.



Hay personas que cuando tenemos sesión de terapia online, prefieren llevar ropa cómoda de estar por casa. Además, si te apetece, puedes prepararte una infusión o un café para tomarlos durante la sesión.

En las primeras sesiones aprenderás una visualización para que la realices antes de empezar las sesiones, y así bajar la velocidad del día a día, para estar más presente en la sesión.



Espero haber resuelto tus dudas acerca de cómo es el proceso de terapia online.

*Reserva tu primera sesión en
espiraldelmar@gmail.com
o por whatsapp al 629 63 25 69*

¡Te espero!

