



SOBRE EL PROCESO PSICOLÓGICO...

SanaMente | Somos DeMentes

¿Qué significa un proceso psicológico?

¡Hola! Somos el equipo de Somos DeMentes y somos psicólogas integrativas (puedes ver el anexo de enfoques y corrientes para entender qué significa esto). Te enviamos esto porque queremos explicarte en qué consiste el proceso psicológico antes de que firmes el consentimiento. De igual manera, en la primera cita también la destinaremos a resolver las dudas que tengas y un poco de orientación acerca de tu proceso en específico.

Nuestro **rol como psicólogas** es acompañarte desde la evaluación, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento, utilizando herramientas psicológicas basadas en la evidencia científica y dentro de los límites éticos y legales de nuestra profesión. Nuestra función no es juzgarte ni imponerte decisiones, sino ayudarte a comprender lo que te ocurre y a desarrollar recursos para tu bienestar. Nuestro rol es psicológico; no realizamos prescripción de medicamentos ni reemplazamos otros tratamientos médicos, aunque podemos sugerir remisiones si es necesario.

Durante el proceso pueden utilizarse diferentes **estrategias terapéuticas, técnicas, tareas o pruebas psicológicas** que consideremos adecuadas según tu situación. El objetivo de estas intervenciones es ayudarte a comprender tus emociones, pensamientos y conductas, y generar cambios que favorezcan tu salud mental. En algunos momentos el proceso puede generar incomodidad emocional, ya que trabajar con experiencias personales puede ser movilizantes, pero no implica daño y siempre se realizará respetando tu ritmo. Si en algún momento te hacemos una pregunta que te hace sentir incómodo/a o no quieres responder no es tu obligación hacerlo y puedes pedir cambiar la pregunta/ tema de conversación. En algunos momentos podemos sugerir ejercicios o tareas para trabajar entre sesiones, ya que hacen parte del proceso terapéutico y favorecen el avance, sin embargo, si bien son escogidas específicamente pensando en tu proceso, podrán adaptarse según tus preferencias y lo que te haga sentir cómodo/a.

Los **beneficios del proceso** dependen en gran parte de tu participación, asistencia y compromiso con las sesiones. La terapia no garantiza resultados inmediatos ni soluciones mágicas, pero sí ofrece un espacio seguro y profesional para trabajar en tu proceso personal. También existen otras alternativas de apoyo dentro de la psicología u otras disciplinas, y eres libre de explorarlas si así lo deseas, sin que exista ninguna obligación de hacerlo

Respecto a la **duración** del proceso psicológico, es importante que sepas que no tiene un tiempo fijo ni un número determinado de sesiones. La duración depende del motivo de consulta, los objetivos que establezcamos, tu participación y cómo vayas respondiendo al proceso. Algunas personas requieren un acompañamiento más breve y otras uno más prolongado. Esto se va evaluando y ajustando contigo a lo largo del proceso, y en ningún caso la terapia es indefinida. Es importante que sepas que **puedes decidir retirarte del proceso en cualquier momento**, sin necesidad de justificarte y sin consecuencias negativas por hacerlo. Las sesiones suelen realizarse con una frecuencia que se acuerda contigo, generalmente semanal, quincenal o mensual y pueden ser presenciales o virtuales según el caso y la disponibilidad. A lo largo del proceso iremos revisando los objetivos y, si es necesario, ajustando el enfoque o la frecuencia de las sesiones.

Todo lo que compartas en sesión es **confidencial**. La información que brindes será protegida conforme a la ley y solo podrá ser compartida con tu autorización o en situaciones excepcionales en las que exista un riesgo para tu vida o la de otras personas, o cuando la ley así lo exija. Estos son los límites legales de la confidencialidad.

Para que el proceso sea adecuado, es necesario que brindes información veraz y suficiente. Esta información hace parte de tu historia clínica, la cual puede ser utilizada únicamente con fines terapéuticos o legales cuando sea requerido por la normativa vigente.

Si en algún momento presentas una crisis o una situación de emergencia, es importante acudir a los servicios de urgencias o líneas de atención, ya que este espacio no funciona como atención de emergencia.

También queremos explicarte que tus datos personales y tu historia clínica serán tratados de manera confidencial y segura, conforme a la Ley 1581 de 2012. Tienes derecho a conocer, actualizar, rectificar o solicitar la eliminación de tus datos, así como a preguntar en cualquier momento cómo están siendo utilizados. Durante las sesiones podemos tomar notas clínicas necesarias para el adecuado seguimiento del proceso; estas se manejan de forma confidencial y no implican grabaciones de las sesiones.

Finalmente, queremos explicarte los **aspectos administrativos** del proceso. Cada sesión tiene un costo de \$110.000 COP; si eres afiliado a EMI, el valor con descuento es de \$88.000 COP (precio 2025). El pago se realiza por transferencia a Bancolombia o en efectivo y debe efectuarse antes del inicio de la sesión. Existen promociones disponibles, como el plan SanaMente x4, que permite pagar cuatro sesiones por anticipado con una vigencia de 30 o 60 días, y el beneficio FielMente, mediante el cual puedes obtener un descuento por cada persona que refieras y agende una cita con Somos DeMentes.

También es importante que conozcas la **política de citas y cancelaciones**. Si cancelas con más de ocho horas de anticipación, no se aplica ninguna penalidad y la sesión puede reprogramarse sin costo adicional. Si la cancelación se realiza entre cuatro y siete horas antes de la cita, se aplica una penalidad del 20% del valor de la sesión; si se cancela entre una y tres horas antes, la penalidad es del 50%. En ambos casos, la cita se podrá reprogramar una vez se haya realizado el pago correspondiente. En cuanto a la puntualidad, el tiempo de la sesión inicia a la hora acordada y finaliza máximo una hora

después. Si llegas con menos de quince minutos de retraso, la sesión se realiza dentro del tiempo restante y el tiempo perdido no se repone. Si después de quince minutos no has llegado ni notificado tu retraso, la cita se cancela y se debe pagar el 80% del valor de la sesión para poder reprogramar.

El proceso se desarrolla en un espacio tranquilo y seguro. Tanto el consultorio como el encuadre terapéutico buscan garantizar un ambiente de respeto y cuidado, por lo que también es tu responsabilidad mantener una conducta adecuada que permita aprovechar el espacio de la mejor manera. Cualquier duda sobre estos aspectos puede ser aclarada antes de reservar la cita. Al agendar una sesión con Somos DeMentes se entiende que esta información fue explicada, comprendida y aceptada.

Si tienes dudas, este es el momento para resolverlas. La firma del consentimiento indica que esta información fue explicada, comprendida y aceptada de manera libre y voluntaria. Este consentimiento no es algo rígido; si en algún momento tienes dudas o necesitas volver a hablar de estos aspectos, podemos hacerlo durante el proceso.

Y recuerda, el proceso terapéutico es un trabajo conjunto. Nuestro rol es acompañarte profesionalmente, y tu rol es participar activamente y aplicar lo trabajado entre sesiones.