



talkspace

Priorice su bienestar mental como parte de su cuidado general con Talkspace, una aplicación nueva y segura del Providence Health Plan.

Talkspace es un servicio de terapia virtual que ofrece salud conductual personal y apoyo para el bienestar emocional a través de la asistencia y la terapia en línea de uno de los miles de consejeros habilitados y verificados en la red clínica de Talkspace.



Comuníquese con un consejero en una plataforma digital privada, segura y que cumple con HIPAA



Elija cómo y cuándo se comunica con un consejero por medio de mensajes de texto, voz o video que puede enviar en cualquier momento y desde cualquier lugar



Acceda a ejercicios para realizar usted mismo, como llevar un diario y meditación



Trabaje con un proveedor licenciado certificado dedicado para una asistencia y terapia individuales (para mayores de 13 años)



Hable con un consejero de Talkspace en su idioma preferido con una red compatible con 32 idiomas diferentes\*

\*Red de EE. UU.

# Conéctese en cuatro pasos

## 1 Registrarse

Los miembros pueden comenzar el registro visitando la página web de Talkspace única de Providence:

[Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan\\*](https://Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan*)

## 3 Emparejamiento personalizado

El algoritmo de emparejamiento de Talkspace sugiere tres proveedores disponibles. Alrededor del 90 % de las personas se quedan con su primera elección, pero es fácil cambiar de consejero si lo necesita.

## 2 Evaluación en el ingreso

Los miembros proporcionan información sobre sus necesidades y preferencias a través de un cuestionario de emparejamiento, que se puede completar en cuestión de minutos.

## 4 Atención dedicada

Acceda fácilmente a la atención por medio de mensaje de texto, voz o video. Los consejeros responden diariamente durante el horario de atención, que a menudo incluye los fines de semana. Los miembros también pueden reservar sesiones en vivo para tener conversaciones en tiempo real.

### Use Talkspace para obtener ayuda con lo siguiente:

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos alimenticios
- Consumo de sustancias
- Sueño
- Problemas de identidad personal
- Problemas crónicos
- Trauma y duelo
- Relaciones
- Vida saludable
- Y más...



Para comenzar, visite

[Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan](https://Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan)

\*Se hará una retención temporal de \$10 en su tarjeta de crédito mientras se verifica la información de pago y de seguro.



Recursos para mejorar el bienestar



Herramientas de autogestión y concientización



Telesalud/  
Virtual



Red clínica amplia



Atención de crisis

Talkspace es un servicio de telesalud/virtual que constituye nuestro paquete más grande de ofertas para la salud conductual.

Para explorar todas las opciones disponibles para usted y ver qué es lo mejor para sus necesidades, visite

[ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth](https://ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth)