GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Espacio Oasis: las ventajas e inconvenientes de la terapia online

Actualidad Empresarial | 26/08/2021 | 00:00

La pandemia del COVID-19 ha marcado un antes y un después en la forma de relacionarse entre las personas, ya que el contacto físico se ha reducido al máximo. Uno de los sectores que más se ha visto afectado por este cambio es el de la salud. Gran parte de las consultas han pasado a ser telefónicas o, en el caso de la salud mental, han pasado a realizarse a través de psicoterapia online.

Este es el caso de Oasis Psicología, que brinda este tipo de terapia online aprovechando las numerosas ventajas que dicha modalidad de atención psicológica ofrece a los pacientes.

La psicoterapia online se ha convertido en la opción más frecuente de consulta

Con el confinamiento provocado por la pandemia del COVID-19, este tipo de consultas se hicieron lo más recurrente en Oasis Psicología, debido a que era el único medio por el cual los pacientes podían acceder a su terapia psicológica. Y aunque parezca que se trata de una mera moda, esta modalidad de consulta a distancia ya se ha convertido en un recurso muy frecuente para mejorar la salud emocional de las personas que presentan algún tipo de dificultad psicológica.

Los expertos afirman que solo se puede considerar como psicoterapia las consultas que se realizan de forma presencial o por videollamada, ya que la terapia psicológica requiere de una interacción personal en el momento para así conocer la comunicación verbal del paciente y sus emociones, aspectos fundamentales en el proceso psicoterapéutico.

Por esta razón, las dos modalidades de terapia psicológica (online y presencial) cuentan con resultados beneficiosos, aunque la terapia online presenta ventajas en muchos casos.

La terapia psicológica online es igual de efectiva que la presencial

A pesar de que el proceso de innovación tecnológica en el mundo de la psicoterapia ha surgido con la pandemia, parece que ha venido para quedarse gracias a todas las ventajas que proporciona a los pacientes.

Numerosos estudios han demostrado que la psicoterapia online es igual de efectiva que la

presencial, aunque hay que recalcar que existen casos específicos en los que este tipo de terapia a distancia no resulta recomendable. Su efectividad ha dado como resultado una mejor adherencia al tratamiento de los pacientes, ya que se ha observado que estos tienen una mayor facilidad para expresar sus emociones. Se cree que esto se debe fundamentalmente a factores como la comodidad de hacer la psicoterapia donde el paciente prefiera y al ahorro de tiempo en el traslado que implica la terapia online frente a la presencial. Además, la terapia online permite solicitar ayuda a profesionales que trabajan alrededor de toda España, lo que hace más sencillo encontrar un psicólogo que cubra las necesidades específicas de cada paciente.

En cualquier caso, tanto la psicoterapia online como la presencial requieren de profesionales cualificados que se encuentren preparados y cuenten con la experiencia suficiente para cuidar la salud mental de las personas que lo necesitan. Este es el caso de Oasis Psicología, que cuenta con un amplio equipo de psicólogos especializados en las dificultades emocionales y psicológicas más frecuentes.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/155209-espacio-oasis-las-ventajas-e-inconvenientes-de-la-terapia-online.htm