GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo saber si se necesita ir a terapia?

Actualidad Empresarial | 25/03/2023 | 00:00

La terapia puede ser una herramienta poderosa para ayudar a las personas a enfrentar una variedad de desafíos y problemas emocionales. Sin embargo, muchas personas pueden sentirse inseguras acerca de si realmente necesitan ir a terapia o no.

Al contrario a lo que dictan estos estigmas, la terapia psicológica online es un recurso eficaz y muchas veces necesario para las personas no solo al momento de lidiar con crisis emocionales, sino, en general, para conocerse a sí mismos y lograr sus objetivos de vida. Así lo recalca Ángel Rull, un psicólogo que se especializa en la terapia online.

¿Cuándo se requiere la psicología o ir a terapia online?

La psicología puede ser esencial en varias situaciones que generan conflictos emocionales, los cuales, de no manejarse adecuadamente, pueden derivar en problemas emocionales mayores. Uno de estos escenarios es la pérdida de un ser querido o cercano, lo cual representa un profundo impacto en las personas.

En estos casos, la terapia puede ayudar a manejar la etapa de duelo, y a superar el dolor de la pérdida. Otro marco que posiblemente requiere de terapia radica en los conflictos de pareja o familiares, los cuales pueden acarrear varios problemas y crisis afectivas, cuya resolución muchas veces requiere apoyo psicológico.

Sin embargo, contrario a lo que dicta el estigma, no se necesita tener una situación de conflicto o pérdida para recurrir a terapia. Comenzar un proceso de terapia refleja la valentía y decisión de trabajar en el propio bienestar y equilibrio emocional.

Es por ello que la psicología online puede ser una buena opción para aprender a manejar las emociones, como los miedos, ansiedad, estrés, la sensación de soledad, desánimo, traumas, depresión, autoestima y hasta los pensamientos negativos e intrusivos.

Los beneficios de la terapia online y la ayuda psicológica

La psicología online representa numerosas ventajas. A través de estos procesos, las personas no solo aprenden a manejar grandes conflictos emocionales, sino que adquieren herramientas para mejorar su calidad de vida, como la asertividad, aprender a poner límites, desarrollan la capacidad para superar sus traumas del pasado o la resiliencia para abordar cambios

inesperados.

Ángel Rull, como psicólogo online, trabaja desde una perspectiva cercana, centrándose en la escucha abierta y libre de juicio. Tratando de que cada paciente pueda sentir su propia valía personal y, al final, poder llenar una vida más justa y coherente con lo que realmente quieren.

Mediante sus servicios de psicólogo online se puede romper todo tipo de barreras, como geográficas, temporales e incluso resulta mucho más cómodo para las personas que tienen una movilidad reducida o que prefieren conservar un mayor anonimato. De este modo, cualquier persona puede beneficiarse de los aportes de la psicología, mediante una modalidad que se ajusta a sus necesidades por medio de las tecnologías digitales.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/201236-como-saber-si-se-necesita-ir-a-terapia.htm