GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

¿Es efectiva la terapia online para la ansiedad?

Actualidad Empresarial | 23/04/2023 | 00:00

En los últimos años, la terapia online se ha vuelto cada vez más popular debido a los beneficios que ofrece a los pacientes. La terapia online permite a las personas acceder a la atención psicológica desde la comodidad del hogar, ahorrando tiempo y facilitando la organización personal del paciente.

Una de las consultas más comunes en espacios de atención para la salud mental son los trastornos de ansiedad. Actualmente, existen estudios que han demostrado la eficacia de las sesiones con psicólogos online para tratar este tipo de trastornos, comprobando que las herramientas digitales no constituyen un obstáculo en la atención. A su vez, el psicologo Ángel Rull destaca los beneficios que tiene la terapia online, ofreciendo sesiones enfocadas en la construcción de un espacio seguro mediante la escucha empática.

Estudios sobre la eficacia de la terapia online

Un estudio de la Therapeutic Alliance Quality Scale, ha demostrado que la terapia online tiene la capacidad de obtención de iguales resultados a una terapia tradicional para el tratamiento de la ansiedad. De hecho, estudios realizados por un equipo de terapeutas de Málaga recomiendan la introducción de tecnologías en terapias para la depresión y ansiedad, ya sea por medio de actividades en plataformas web o el acceso a sesiones con psicólogos online. Finalmente, un estudio realizado para la revista científica Internet Interventions probó que, en un grupo de adolescentes, el 72 % confiaría en un psicólogo online en caso de necesidad y el 32 % mostró que prefería el método online por sobre el tradicional.

La terapia online permite a los pacientes acceder a atención psicológica desde la comodidad de sus hogares o en cualquier punto del mundo. Este punto es clave para quienes encuentran difícil el poder asistir a una clínica, personas con poco tiempo o que se encuentran en otros puntos del globo. Además, algunas personas deben lidiar con problemas relacionados con el pánico y ansiedad, lo que puede impedirles afrontar una sesión de psicología en persona. La terapia en línea también es conveniente para quienes no pueden permitirse tiempo adicional en su día para acudir a una cita en persona.

Consejos para elegir a un psicólogo online

Existen algunos factores importantes que se deben considerar a la hora de escoger un psicólogo online. En primer lugar, es importante investigar las credenciales del psicólogo, asegurándose de que esté debidamente capacitado y autorizado para brindar estos servicios. También es esencial tener en cuenta la experiencia del psicólogo y su trayectoria como psicólogo online y su

formación y experiencia en relación con los problemas específicos del paciente.

Otras consideraciones importantes incluyen el coste de los servicios, la disponibilidad de citas, la facilidad de comunicación y el nivel de comodidad y conexión que se siente con el profesional. La página web del psicólogo Ángel Rull ofrece espacios de consulta e información para quienes tengan dudas en torno a la terapia online, cómo funciona, qué es un psicólogo en línea y qué garantías y eficacia ofrece. Todo esto permite considerar varios factores antes de elegir un psicólogo en línea, para asegurarse de recibir el tratamiento adecuado.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/203381-es-efectiva-la-terapia-online-para-la-ansiedad.htm