GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo es tener un psicólogo online?

Actualidad Empresarial | 24/05/2023 | 00:00

La psicología online es un modelo de terapia que resulta más accesible para los pacientes y no solo en términos económicos, sino que además es más cómodo y permite ahorrar tiempo y dinero en cada sesión. La comodidad de elegir un espacio seguro para el paciente en el que poder abrirse, hablar de sus emociones y expresar sus necesidades es algo que resulta muy ventajoso de la psicología online.

Según explica el especialista Ángel Rull, durante una sesión de terapia online, es posible crear un espacio de crecimiento y seguridad para tratar cualquier tipo de problema.

¿A quién va dirigida la terapia online?

En líneas generales, todas las personas que necesitan terapia pueden recurrir a esta modalidad. En particular, Ángel Rull como psicólogo online se dedica a atender parejas, grupos familiares, personas LGTBI+ y otros pacientes para abordar problemas de depresión, ansiedad, autoestima, dependencia emocional, traumas, miedos e inseguridades, entre otros casos. El soporte que brindan estos especialistas también sirve para gestionar conflictos de distintos tipos, traumas o vivencias muy dolorosas y mejorar en la toma de decisiones.

Una de las técnicas terapéuticas que emplea Ángel Rull en sus sesiones online es la que se conoce bajo la sigla inglesa EMDR (en español Desensibilización y Reprocesamiento por el Movimiento Ocular). Estos tratamientos han sido validados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras entidades como el Sistema Nacional de Salud (SNS) de España para ser aplicados en personas que sufren un trastorno de origen traumático.

En este sentido, los psicólogos online se refieren al trauma como los recuerdos negativos de situaciones con mucha carga emocional, dolorosas y que generan heridas emocionales que pueden estar afectando a otros aspectos de la vida.

El EMDR sirve para trabajar los recuerdos traumáticos y los síntomas de estrés asociados a estos.

Siguiendo esta metodología, es posible abordar los eventos pasados que han asentado las bases de los trastornos, las situaciones que resultan perturbadoras en el presente y los desafíos futuros que podría posibilitar la reaparición de síntomas.

¿Cómo es la primera sesión con un psicólogo online?

Para acceder a un psicólogo online, es posible reservar una cita en la plataforma web de Ángel Rull. Este profesional realiza una llamada personal a todos los pacientes para poder conocerlos, responder sus dudas y poder derivarlos a un integrante de su equipo que sea apropiado según las características del caso. A su vez, estos profesionales se ponen en contacto con los pacientes antes de la primera cita para presentarse, confirmar y enviar el enlace para la consulta online.

La terapia online que lleva adelante Ángel Rull es un método efectivo y ventajoso que sirve para encontrar una solución a distintos trastornos y problemas que afectan la salud mental.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/206445-como-es-tener-un-psicologo-online.htm