GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo de efectiva es la terapia online?

Actualidad Empresarial | 05/10/2023 | 00:00

Los psicólogos online son profesionales de la salud que realizan sus sesiones de terapia a través de videollamadas. Esta opción, que ofrece mayor flexibilidad y comodidad a los pacientes, se ha popularizado en los últimos años. Por eso, en la actualidad, algunos estudios señalan que más del 95 % de los psicólogos ofrece consultas híbridas o exclusivamente online.

Para animar a la gente a decidirse por este tipo de terapia, los expertos coinciden en señalar que es un formato tan efectivo como el presencial. De la mano de psicólogos como Ángel Rull, los interesados pueden conocer las características de esta modalidad, para saber si encaja con lo que buscan.

¿Son efectivas las consultas con psicólogos online?

La terapia online es llamativa para muchas personas porque permite adaptar las sesiones a los horarios y necesidades de cada uno. Para organizar la cita, basta con tener un ordenador o dispositivo móvil con cámara, y un espacio tranquilo donde poder hablar.

Las sesiones con psicólogos online se desarrollan igual que las presenciales; que sean a través de la pantalla no las hace más incómodas o menos personales, ya que una buena relación con los profesionales se crea mediante conversaciones. Hablar y sentirse escuchado y comprendido es lo que hace que el paciente gane confianza en el proceso.

Por otro lado, con respecto a la información que reciben los psicólogos durante las sesiones, solo una pequeña parte tiene que ver con el lenguaje no verbal. A muchas personas puede preocuparles que esto no se transmita, pero lo cierto es que con una buena cámara pueden mostrarse las expresiones faciales y ciertos movimientos. Igualmente, lo más importante siempre es qué cuenta el paciente y cómo lo cuenta.

Sumado a esto, la terapia online sigue los mismos criterios de profesionalidad y confidencialidad que la modalidad presencial. Los expertos pueden aplicar técnicas probadas para tratar el malestar psicológico y emocional, adaptándolas a este formato cuando sea necesario. De esta forma, quienes prefieran llevar a cabo las sesiones desde la comodidad de sus casas, no tendrán que renunciar a un tratamiento efectivo que les devuelva el bienestar.

¿Qué se aprende durante la terapia online?

Con el acompañamiento de profesionales como Ángel Rull y su equipo, las personas pueden conseguir a través de la terapia las herramientas necesarias para enfrentarse a situaciones difíciles en su vida diaria. Con la terapia en positivo, no solo ayudan a desaprender creencias limitantes y mejorar la gestión de las emociones, sino que también impulsan el bienestar y las fortalezas de cada individuo.

Para conocer más información sobre cómo trabajan los psicólogos online, se puede contactar con Ángel Rull a través de su página web. Desde allí también es posible realizar varios tests psicológicos, diseñados para orientar a quienes tengan dudas, y agendar sesiones de aproximadamente una hora de duración.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/218620-como-de-efectiva-es-la-terapia-online.htm