GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# ¿Qué se puede tratar en terapia online?

Actualidad Empresarial | 19/10/2023 | 00:00

En la actualidad, cada vez está más normalizado buscar ayuda profesional ante una situación de malestar psicológico o emocional. Esta tendencia tan positiva ha impulsado que surjan numerosas alternativas digitales para las personas que no pueden acudir a terapia presencial.

En un contexto en que las opciones son tan diversas, es normal que la gente se pregunte si sus problemas pueden ser tratados mediante terapia online. Sin embargo, esta modalidad permite tratar prácticamente cualquier área de la salud mental. Los psicólogos online de Ángel Rull, por ejemplo, explican algunos de los problemas en los que se puede profundizar con sesiones por videollamada.

## Áreas que se trabajan en la terapia online

La terapia online es una excelente herramienta para mejorar el bienestar emocional. En este sentido, un aspecto clave que se puede trabajar es la gestión emocional, fundamental para entender los sentimientos y necesidades de cada uno. Aprendiendo esto, se pueden trabajar problemas como la ansiedad, la depresión o la baja autoestima. Trabajar en uno mismo, para mejorar la autoestima y sentirse empoderado, también es posible con profesionales como Ángel Rull y mediante las sesiones de terapia por videollamada.

Este formato de terapia online también permite buscar el apoyo de expertos en psicología afirmativa. De esta forma, los integrantes del colectivo LGTBIQ+ pueden afrontar los problemas que sufren como colectivo y que afectan a su bienestar emocional.

## Terapia en casos de depresión, ansiedad y estrés

Los problemas ligados al bajo estado de ánimo, la ansiedad y el estrés se encuentran entre las principales razones por las que la gente acude a la consulta de un psicólogo. El malestar que causan puede llegar a ser incapacitante, por lo que su tratamiento no debe descuidarse. Por suerte, en la terapia online es posible tener un apoyo y acompañamiento profesionalizado, en un espacio seguro, en el que adquirir las herramientas necesarias para tratarlo y trabajar con terapias como el EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares). Con esta técnica, se pueden tratar diversos traumas y experiencias negativas mientras el paciente se encuentra en un entorno seguro como es su propia casa, facilitando el acceso a las personas que no cuentan con el tiempo o la motivación necesaria para desplazarse hasta una consulta física.

Ángel Rull señala que a través de las sesiones de terapia online se puede aprender igualmente a gestionar los síntomas de la ansiedad, detectar situaciones detonantes y conseguir recuperar poco a poco el control y el bienestar emocional.

A través de la psicología online, los profesionales pueden asistir a personas con problemáticas muy diversas, sin que exista una gran diferencia con las sesiones presenciales. Quienes tengan dudas sobre cómo gestionar su caso particular, pueden contactar con Ángel Rull a través de su página web. Con sus terapias online, puede adaptarse a las necesidades y estilo de vida de cada paciente.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/219747-que-se-puede-tratar-en-terapia-online.htm