

Cuidando la salud mental con terapia psicológica en persona y a distancia

Noticias 24hs | 19-02-2024 | 11:18



tratamiento psicológico

En la era digital que caracteriza nuestro tiempo, la salud mental ha emergido como un aspecto crítico del bienestar global. Los tratamientos psicológicos, ya sea en modalidad presencial u online, se han convertido en valiosas herramientas para abordar los desafíos emocionales y mentales que enfrenta la sociedad contemporánea. Ambos enfoques presentan ventajas y desafíos, pero su impacto conjunto ha demostrado ser esencial para adaptarse a las cambiantes necesidades de las personas en la búsqueda de una salud mental equilibrada.

Los tratamientos psicológicos presenciales y online han demostrado ser positivos para abordar una amplia gama de problemas de salud mental. Desde trastornos de ansiedad y depresión hasta situaciones de estrés y conflictos personales, ambos enfoques han evidenciado su eficacia en proporcionar apoyo emocional y estrategias de afrontamiento. La accesibilidad de las terapias online ha ampliado el alcance de la atención médica profesional, permitiendo a individuos acceder a servicios desde la comodidad de sus hogares. La flexibilidad de estos métodos también se ha revelado beneficiosa para aquellas personas con agendas ocupadas o limitaciones de movilidad. En última instancia, la combinación de tratamientos presenciales y online ha enriquecido la oferta de opciones terapéuticas, adaptándose a las diversas necesidades y preferencias de aquellos que buscan mejorar su bienestar mental.

Francisco Manuel Martínez Amador, comenta: "Brindamos ayuda profesional individualizada para aprender cómo superar los problemas que impiden desarrollar una vida con normalidad. Nuestras herramientas son, entre otras, la psicología conductual, la terapia breve y la hipnosis terapéutica."

Más allá de las barreras, presencial u online, el bienestar está a un paso

La terapia presencial ha sido durante mucho tiempo el estándar tradicional en el campo de la salud

mental. La conexión cara a cara entre el terapeuta y el paciente crea un espacio seguro donde las emociones pueden ser exploradas de manera más completa y profunda. La comunicación no verbal, a menudo crucial en la terapia, se experimenta plenamente en un entorno presencial, permitiendo al terapeuta captar matices emocionales que podrían perderse en un entorno online.

La interacción directa también facilita la construcción de una relación terapéutica sólida, fundamental para el éxito. La presencia física del terapeuta puede transmitir empatía y comprensión de una manera única, fortaleciendo la confianza del paciente y fomentando un ambiente de apertura y colaboración. Para muchas personas, la terapia presencial proporciona una experiencia arraigada en la conexión humana, lo que contribuye a un sentido de apoyo y comprensión que puede ser profundamente terapéutico.

Conectando mentes con la terapia psicológica en la era digital

Sin embargo, con la llegada de la tecnología, la terapia online ha ganado rápidamente terreno. La accesibilidad que ofrecen se ha vuelto inestimable, especialmente en contextos donde las limitaciones geográficas o la movilidad pueden ser barreras para el acceso a servicios de salud mental. Las sesiones online permiten a las personas recibir apoyo desde la comodidad de sus hogares, eliminando la necesidad de desplazamientos y ofreciendo flexibilidad en términos de horarios.

El auge de la terapia online también ha sido un recurso valioso durante situaciones extraordinarias, como la pandemia global que obligó a muchas personas a adaptarse a nuevas formas de vida y trabajo. La continuidad de la atención psicológica a través de plataformas virtuales ha demostrado ser esencial para mantener la salud mental en un período de incertidumbre y aislamiento.

Aunque la terapia online presenta beneficios claros en términos de accesibilidad y flexibilidad, también plantea desafíos únicos. La falta de contacto físico puede limitar la percepción completa del terapeuta sobre el estado emocional del paciente, y la conexión a través de una pantalla puede no ser tan inmediata como la comunicación en persona. Además, las preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de la información han sido puntos de atención en el ámbito de la terapia online.

La eficiencia de la terapia psicológica presencial y online

La combinación de estos tratamientos ha emergido como un enfoque integral para abordar las diversas necesidades de la población. Algunas personas pueden preferir la familiaridad de la terapia tradicional, mientras que otras encuentran en la terapia online una solución conveniente y eficaz. La complementariedad de ambos enfoques puede permitir a los individuos adaptar sus experiencias terapéuticas según sus preferencias y circunstancias.

En definitiva, ya sean terapias presenciales u online, representan herramientas fundamentales en el cuidado de la salud mental. La variedad de opciones disponibles permite a las personas buscar el apoyo que mejor se adapte a sus necesidades individuales, promoviendo así un enfoque más holístico y personalizado hacia el bienestar emocional y mental. En un mundo en constante cambio, la diversidad de opciones terapéuticas se convierte en un activo valioso para fortalecer la salud mental de la sociedad.

Autor: Redacción