



## ¿Es la terapia online una señal de progreso en salud mental?



Si antes el protagonista en la consulta de un psicólogo era el diván, puede que en el futuro tan sólo se necesite un ordenador, un fondo que transmita calma y una conexión wifi eficiente.

Cada vez más usuarios y profesionales optan por la terapia online. Aunque en occidente su

llegada es reciente, la comodidad y la flexibilidad de este tipo de atención hacen que gane cada vez más adeptos. Y no solo por parte de los pacientes: los profesionales de la psicología también se muestran predispuestos a tratar con sus pacientes a través del ordenador. Al menos, esa es la conclusión a la que ha llegado una encuesta realizada por psicólogos colegiados en Madrid y publicada en la revista Science Direct. Más con-

cretamente, los resultados de la encuesta señalan que el 26,66% de los psicólogos que participaron ya usaban algún tipo de formato online para ejercer; un 60,49% valora positivamente hacerlo en el futuro; y tan solo un 12,78% lo descarta. Estos datos reflejan una actitud bastante positiva hacia este nuevo formato.

Lo que es evidente es que disponer de esta posibilidad es un avance porque nos abre posibilidades y caminos nuevos. Por ejemplo, nos permite trabajar con personas que por alguna razón deben migrar y quieren seguir conservando a su profesional de referencia. Otras ventajas que suelen referir los pacientes que escogen la terapia online tienen que ver con la reducción del tiempo que deben invertir en ella, no tener que desplazarse les ahorra tiempo. Y es más fácil encontrar una hora libre al día que dos. La terapia online también puede ayudar a reducir el impacto emocional que supone para la persona tener que dar el paso de situarse en la consulta de un psicólogo, y el estigma que todavía acarrea. (Fuente: El País)

**Psico-Dato:** Los estudios muestran que la psicoterapia online es efectiva y te puede ayudar. ¡Úsala a tu favor!

## Psicoterapia online: ¿Cómo canalizar el vínculo pese a todo?

La pandemia difundió vertiginosamente la terapia virtual, un fenómeno que genera una pregunta clave: ¿Sigue latiendo en ella el contacto humano?

Alivio y vínculo. En el mundo anterior a la pandemia, la mayoría de los psicoterapeutas evitaban la terapia virtual. Había un uso excepcional cuando el paciente realizaba viajes. Unos pocos terapeutas exploraban el canal digital en casos específicos: consultantes que vivían en lugares remotos o que habían migrado y deseaban un terapeuta de su lugar de origen; también otros con dificultades físicas para desplazarse.

Hace dos décadas se investiga la psicoterapia realizada a través de vídeo llamada y en tiempo real. Una edición especial del Journal of Psychotherapy Integration, publicada el año pasado por la Asociación Estadounidense de Psicología, recopila distintos estudios que confirman

la efectividad de este dispositivo de tratamiento. Respecto a su implementación durante la pandemia, en general los terapeutas habrían percibido resultados positivos, aunque también sensación de cansancio, menor espontaneidad y conexión con la sesión. Esto podría explicarse por la carencia de la multisensorialidad y el intercambio energético de la presencia física, como por la falta de práctica y formación en el canal virtual. (Fuente: perfil.com)



**Psico-Dato:** El mal humor y represión de las emociones negativas tienen efecto dañino en nuestra salud, por eso trabaja la expresión armónica de tus emociones. ¡Libérate y fluye!

