

¿Cómo saber cuándo acudir al psicólogo?

27/10/2021



Hoy en día, el ritmo de vida actual y acelerado de la sociedad, muchas veces nos sumerge en un sinfín de situaciones estresantes y complejas, las cuales en muchas oportunidades no se logran sobrellevar de la mejor manera por parte de todas las personas.

Los trastornos emocionales, como ansiedad, depresión o estrés permanente, afectan al equilibrio psicológico, originando en las personas cierto malestar, incomodidad y sufrimiento, que muchas veces impiden la realización exitosa de una actividad o el logro de algún objetivo.

Cuando los cambios en el estado de ánimo originan cierta dificultad para tomar decisiones y resolver problemas, exceso de preocupación, agitación y ansiedad, pensamientos

recurrentes, así como falta de concentración, susceptibilidad e irritación excesiva con familiares y amigos, es el momento oportuno de acudir al psicólogo.

Es ahí cuando **la terapia psicológica** bajo la dirección de un especialista en el área, es necesaria para ayudar a superar ese momento emocional que puede estar afectando, originando un desequilibrio en el desarrollo de las actividades cotidianas.

¿Cuáles son los beneficios de la terapia psicológica?

Acudir a terapia cuando existe un problema o malestar que se incrementa, o que supera las oportunidades de solucionarlo, constituye **la alternativa más adecuada para mejorar la calidad de vida de la persona.**

La terapia permite tener conciencia del problema manifestado, brindando como paciente las herramientas que permitan tener un mejor y mayor autoconocimiento, incluyendo fortalezas y debilidades, con otras perspectivas de la situación o problema que quizás no se habían considerado previamente.

Un psicólogo tiene como finalidad proporcionar las herramientas necesarias para poder gestionar los conflictos y resolver los problemas de la manera más adecuada, disminuyendo y eliminando los posibles trastornos que puedan afectar y disminuir la calidad de vida del paciente.

Un psicólogo online, la alternativa más cómoda y confidencial

En la actualidad, encontrar un psicólogo que pueda ayudar con sesiones de terapia desde la comodidad del hogar, y con tan solo un clic de distancia, ya es posible. En tu [psicólogo](#)

online.hablaqui.cl puedes conectar de forma segura y privada con psicólogos online en el momento que lo necesites, de forma práctica y fácil.

Este portal permite encontrar los mejores especialistas en el área de la psicología, para brindar una solución efectiva a los conflictos emocionales experimentados. Cuentan con un amplio equipo de psicólogos ampliamente cualificados y certificados, especialistas en el área, con un alto nivel de formación y experiencia, con la finalidad de brindar una atención efectiva, adecuada, y a su vez, cálida y humana.

¿Cómo comenzar con la terapia?

En tres sencillos pasos puedes elegir entre el listado de especialistas disponibles (hombre, mujer, idioma y modelo terapéutico ofrecido) o dejarte guiar por el resultado de la evaluación online que ofrece la página a través de la inteligencia artificial.

Seguidamente, solo debes reservar la hora y el día más conveniente, y conectarte por videollamada desde el dispositivo de tu elección, ya sea teléfono móvil, tablet u ordenador, para comenzar a disfrutar de tu primera sesión online.

¿Cuáles son las ventajas de la atención psicológica online?

- **La comodidad** generada de poder programar la sesión a la hora más conveniente para ti, sin tener que desplazarte de tu hogar.
- **La privacidad** que encontrarás al tener sesiones seguras y confidenciales desde tus dispositivos electrónicos.
- **La personalización**, ya que podrás contar con los especialistas en el área más adecuados para ti, adaptados a tus necesidades y horarios.

¿Es efectivo este tipo de atención en línea?

Hay estudios que avalan la efectividad de la terapia psicológica online.

Baylor College Of Medicine avala que los pacientes mostraron respuestas satisfactorias en casos de estrés postraumático, aun en entornos inestables e inseguros, gracias a la terapia psicológica online.

New York University avala que el uso de la mensajería multimedia en el tratamiento del estrés postraumático, mostró reducción de los síntomas.

Columbia University In The City Of New York avala una mejoría casi total en el bienestar psicológico del 90% para aquellos que reciben asistencia basada en mensajes de texto.

De tal manera que el bienestar emocional que tanto puedes necesitar, está al alcance de tu mano, no hay razones para dejar de buscar ayuda psicológica oportuna y adecuada para tus necesidades particulares, ya que la salud y el equilibrio empieza por ti mismo, por buscar ayuda profesional, y tener la motivación y disposición necesaria, que son las claves que te permitirán lograr la estabilidad deseada.