

# La terapia psicológica online

20/03/2022

La pandemia está revolucionando la medicina y la psicología. Y lo está haciendo de una manera que los padres de la psicología no entenderían... porque eso de tratar a un paciente sin verle o a través de un ordenador, les parecería un invento de ciencia ficción.

De hecho aún hay muchos profesionales que se escandalizan cuando se habla de la terapia online y creo que es por desconocimiento y miedo.

Llevo ocho años ejerciendo como psicóloga y desde el principio elegí la modalidad online. Recuerdo mis principios... atendiendo a los pacientes por email, sin ver sus caras ni escuchar su voz. Y aun así logré ayudar a muchas personas de esta manera.

Con los años he ido evolucionando e incorporado a mis servicios la atención telefónica y por videoconferencia. Y si te digo la verdad, casi todos mis pacientes los atiende por teléfono... porque no es necesario vernos para conectar.

Comenzar por la modalidad de terapia online fue un gran reto porque tuve que adaptar todo lo que sabía a un medio poco interactivo. De modo que fue una etapa de mucho aprendizaje y creatividad, creando ejercicios que se pudieran hacer a distancia e iniciándome en la grabación de relajaciones, visualizaciones y meditaciones... lo que ya es algo natural en mí.

Y en 2020 llegó la pandemia por Covid-19 y la mayor parte de los psicólogos tuvieron que adaptarse a intervenir con sus pacientes de la manera en que yo llevaba siete años atendiendo. Me imagino el estrés que han debido de experimentar al tener que adaptarse a un medio nuevo, adaptar su manera de trabajar y quitarse miedos. Un reto, sin duda.

Cuando nos confinaron en marzo del año pasado, yo me sentía tranquila porque sabía que había hecho una buena elección. Siempre sentí dentro de mí que el futuro de la psicología pasaba por la atención online y la vida me confirmó aquello

que la intuición me había susurrado.

Hoy quiero mostrarte algunas cosas de la terapia online que tal vez desconozcas y que te pueden ayudar a decidirte por este tipo de modalidad.

El miedo nos limita: El miedo es nuestra gran barrera para desarrollarnos, pero es lógico, queremos sobrevivir y para ello debemos protegernos. El problema es que cuando el miedo actúa sin que seamos conscientes, es quien guía nuestra vida. Y creo que esto le ha ocurrido a muchos profesionales que, acostumbrados a trabajar de una determinada manera, les cuesta renovarse. Pero siempre hay solución.

En cuanto a los pacientes, aún existe un gran estigma en torno a acudir al psicólogo, como si fuera algo malo, cuando cuidar tu mente te asegura vivir una vida plena. El miedo inicial es normal, tan solo prueba a hablar con alguien y si te sientes escuchado y acogido, no lo pienses más y cuida también tu mente y emociones.

Vivimos en un mundo físico que es tan intenso, que nos ha hecho olvidar que conectamos por medio de la energía más que por la piel.