

terapia



Terapia on line - Nuevas herramientas en la Psicología

En los últimos tiempos, los avances tecnológicos también tienen su incidencia en el campo de la salud mental.

La psicología on line aparece como otra forma de tratamiento que complementa o en algunos casos, sustituye a la terapia tradicional presencial.

La terapia on line ofrece la posibilidad de hacer consultas puntuales en las que se recibe una orientación o se resuelven problemas puntuales y también ofrece la posibilidad de recibir un tratamiento que abarque un mayor número de sesiones, las necesarias para resolver el problema.

Hay diferentes herramientas para llevar a cabo la terapia on line y cada uno elige la

más adecuada a sus necesidades o preferencias:

1. Video conferencia. A través de este medio se mantiene una comunicación con la persona simultánea bidireccional de audio y video, por lo que el terapeuta y la persona que solicita el tratamiento, mantienen una relación prácticamente igual a la que se tiene en consulta presencial. Permite mantener sesiones con grupos de personas, que además no tienen por qué encontrarse en el mismo sitio. Así se puede llevar a cabo una terapia de pareja o con un grupo familiar, aunque no se encuentren todos en casa. No requiere de ningún material sofisticado, simplemente un ordenador y una cámara web.

2. Skype. Es un sistema que permite también una comunicación simultánea en audio y video, aunque te da la posibilidad de evitar el video, si la persona desea prescindir de él. Simplemente la persona que quiere recibir tratamiento a través de

esta herramienta, tiene que bajar el programa en su ordenador. Si se quiere imagen, hay que disponer de una cámara web que se conecta al ordenador. Hoy en día muchos ordenadores ya tienen integrada esta cámara. Se puede hablar o escribir, dependiendo de los gustos de cada persona y es una herramienta gratuita.

3. Messenger. Al igual que el anterior, es una programa de mensajería instantánea en la que bajándote el programa puedes contactar con tu terapeuta y hablar o escribir viendo la imagen o sin verla, dependiendo de lo que cada persona desee.

4. Teléfono. Para las personas que no dispongan de ordenador, o que prefieran este medio, simplemente se acuerda una hora a la que recibirán la llamada y una vez finalizada la sesión se establece el horario de la siguiente sesión.

Los sistemas de imagen hacen que cualquier técnica psicológica que hubiera



CENTRO DE PSICOLOGÍA BILBAO

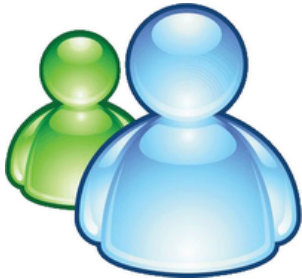
C/ Alda. Urquijo nº28- 4ª

48010 Bilbao- Bizkaia

944.101.462

info@centro-psicologia.com

www.centro-psicologia.com



que trabajar en consulta con un caso en concreto, se puedan poner en práctica exactamente de la misma manera que se haría si el paciente estuviera en la sala de cualquier profesional de la psicología.

Por otro lado, no todas las personas son partidarias de identificarse, y está demostrado que para resolver los problemas no hay por qué disponer de toda la información que se posee cuando una persona acude a terapia tradicional. Con la terapia on line dispones de lo más esencial e imprescindible para resolver problemas: una persona, un problema, un medio adecuado para ponerse en contacto, y un profesional para orientar y ayudar a resolver un problema.

Esta nueva forma de hacer terapia está resultando tener ventajas para muchas personas que ya han empezado a utilizar de manera única o complementaria el tratamiento presencial:

- Es cómoda, ya que no hay que desplazarse hasta el centro de psicología para hacer las sesiones.
- No hay que disponer de herramientas sofisticadas.
- Se puede hacer desde cualquier sitio, hasta de otro país, siendo necesario sólo disponer de un ordenador o teléfono, dependiendo de la modalidad que se utilice.
- Es más barata que la terapia tradicional, ya que los costes de material para el propio terapeuta también son menores.
- No hay barreras arquitectónicas, por lo que personas con minusvalías que tienen dificultades para desplazarse, pueden disfrutar de la terapia desde su propio domicilio o lugar donde se encuentren.

- Da cobertura a aquellas personas que, por la razón que sea (vergüenza, pereza...) no quieren acudir directamente a ver a un profesional.

Además, no hay por qué hacer todo el tratamiento siempre de la misma manera. Supongamos que una persona está acudiendo a terapia tradicional y en un momento dado necesita que se le haga una intervención quirúrgica y tienen que estar en reposo un tiempo prolongado. Siempre que esté dispuesta, tiene la posibilidad de seguir con su tratamiento, sin necesidad de aplazarlo durante mucho más tiempo.

En los días de hoy en los que se vive rápido, y cualquier desplazamiento conlleva invertir tiempo y dinero, la psicología on line se convierte en una herramienta al alcance de todos, sin barreras ni prejuicios y permite abordar cualquier problema, dar soluciones y estar al servicio de todos los que lo deseen.

¿Cómo solicitar este servicio?

Centro Psicología Bilbao cuenta con una amplia trayectoria terapéutica y es uno de los centros pioneros en Bilbao que ofrece terapia on line.

Si está interesado/a en solicitar este servicio o en recibir más información, no dude en ponerse en contacto.

Posibles motivos de consulta

1. Adicción a Internet.
2. Depresión.
3. Ansiedad y estrés.
4. Desarrollo psicosexual.
5. Trastornos de alimentación.
6. Problemas de conducta.
7. Fobias.
8. Abuso de sustancias.
9. Adicción al juego.
10. Otros...



Centro de
Psicología Bilbao

CENTRO DE PSICOLOGÍA BILBAO

C/ Alda. Urquijo nº28- 4ªA

48010 Bilbao- Bizkaia

944.101.462

info@centro-psicologia.com

www.centro-psicologia.com