

TherapyChat contrata a más de 150 psicólogos para atender la demanda de ayuda psicológica en la cuarentena

El uso de la app desde el pasado 14 de marzo ha aumentado en un 50% y se ha duplicado el número de videollamadas. El estado de ánimo, la ansiedad y las relaciones de pareja, las consultas psicológicas online más demandadas durante el periodo de confinamiento impuesto por el Gobierno. Para ofrecer ayuda a todas aquellas personas que lo necesitan en estos momentos, TherapyChat pone a su disposición una sesión gratuita de 1 hora

La expansión del coronavirus y la prórroga del estado de alarma en España están provocando que el bienestar emocional de las personas se vea afectado poniendo de relieve la fragilidad humana.

Es precisamente esa fragilidad la que demuestra que las personas no son máquinas y que la impotencia que sienten ante el avance de la pandemia es grande. En momentos de crisis, los seres humanos son capaces de generar lazos nunca imaginados, pero también de dejarse llevar por el miedo. Y es precisamente la gestión ineficaz del miedo la que puede producir la aparición de efectos psicológicos a medio plazo.

“Desde el pasado 14 de marzo que se decretó el estado de alarma en el país, el uso de la app ha aumentado un 50% y se han duplicado las videollamadas”, afirma Alessandro De Sario, Co fundador y Director General de TherapyChat. Por eso, la aplicación móvil y web de psicología online ha contratado a más de 150 psicólogos para atender la demanda de ayuda psicológica durante la cuarentena. “En este momento cuando el empleo está sufriendo tanto, poder seguir contratando y ayudar a la vez a la sociedad a hacer más llevadera esta etapa tan difícil es muy gratificante”, añade De Sario.

Pero ¿qué cuestiones se ven más afectadas durante el confinamiento? Aída María Rubio, psicóloga y coordinadora del equipo de psicólogos de la aplicación móvil y web de TherapyChat, desgrana las consultas más demandadas durante estos días de cuarentena. “Encontramos entre los pacientes que ya hacían uso de TherapyChat un incremento de la demanda de técnicas para el manejo emocional durante este período. Asimismo, a día de hoy, ya se está notando los efectos de la mella del cansancio que provoca esta situación, y entran pacientes nuevos por el tema del coronavirus. Sobre todo se trata de mujeres jóvenes (ya que están más abiertas a la expresión emocional y además suelen verse más aquejada por cuestiones de ansiedad que los hombres), pero también está entrando un público más variados que incluye hombres con miedo por la inestabilidad laboral del momento. Están entrando más pacientes de la Comunidad de Madrid y Cataluña, las comunidades más afectadas, y entre los nuevos usuarios contamos con un cierto número de sanitarios sobrepasados por la situación que están viviendo en los hospitales.”

- El estado de ánimo: El aislamiento puede suponer un reto difícil a nivel psicológico. A pesar de que la capacidad de afrontamiento varía mucho de una persona a otra y no todas las situaciones que llevan a

la cuarentena son similares, el estado emocional de las personas puede verse afectado, principalmente, por el miedo y la incertidumbre. La psicóloga de TherapyChat señala que “a ello contribuyen la sensación de soledad, el desorden en las rutinas, la pérdida de estímulos positivos en el día a día, las posibles pérdidas (de seres queridos, de trabajo, etc.) y la ansiedad e incertidumbre mantenidas”.

- La ansiedad: La salud, a nivel general, es un aspecto que provoca con frecuencia cierta ansiedad. El miedo a que la salud o la de los seres queridos se vea afectada por la propagación del coronavirus puede provocar ansiedad, debido sobre todo a la inseguridad que produce el desconocimiento de su evolución. Ante el miedo a lo desconocido, el cuerpo prepara una respuesta de lucha o de huida para protegerse de la amenaza y se producen cambios a nivel físico, emocional y conductual. Es una respuesta natural del organismo que protege y avisa de los peligros, sin embargo, cuando estas respuestas se producen con gran intensidad o de manera mantenida en el tiempo, la ansiedad puede generar malestar a distintos niveles en el organismo. Rubio señala que “a nivel físico lo más frecuente son palpitaciones, dolores de cabeza, cansancio o mareos, y en el plano psicológico, destaca el miedo y la aparición de pensamientos intrusivos poco ajustados a la realidad”. Asimismo, “en situaciones como la actual, por la propagación del coronavirus, estos efectos psicológicos frecuentes variarán de unas personas a otras, siendo un factor determinante el hecho de que se viva la cuarentena como una decisión voluntaria o no”.

- Las relaciones de pareja: Uno de los efectos del confinamiento ha sido el cambio de rutina que ha traído consigo para aquellas parejas que conviven juntas. Lo que en un primer momento puede parecer una oportunidad única de compartir más tiempo también supone ciertos riesgos si no se gestiona de forma eficaz. La psicóloga de TherapyChat señala que “en una relación es fundamental que existan tanto momentos en común como cierta independencia individual. Esta necesidad tan lógica puede resultar complicada en el momento actual tras la declaración de aislamiento obligatorio debido a la crisis sanitaria”. Por ello, insiste en que “repartir las tareas del hogar, ponerse al día de los temas pendientes, compartir tiempo de calidad, potenciar la paciencia, estimular la comunicación positiva y directa, o hacer una lista de planes tanto en separado como en común, evita crisis por exceso de tiempo compartido e incluso puede darnos la ocasión para reforzar la relación”. Hay que extremar estas medidas en los casos de parejas con hijos, las cuales pueden verse sometidas a un mayor estrés y pueden ver limitado el tiempo de calidad que pasan en común. Compartimentar dentro de lo posible ambos roles en diferentes momentos del día puede ayudar a mantener sana la relación de pareja.

TherapyChat quiere seguir ofreciendo ayuda a todas aquellas personas que lo necesiten, poniendo a su disposición desde esta semana una primera sesión gratuita de 1 hora.

Datos de contacto:

Autor

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>