

Contra la ansiedad del coronavirus, psicología online

Las terapias y tratamientos psicológicos online están viviendo un repunte, de acuerdo a centros especializados como Psicopartner

El confinamiento de 47 millones de personas por el Covid-19 podría tener un impacto negativo para la salud física y emocional. Las terapias y tratamientos psicológicos online están viviendo un repunte, de acuerdo a centros especializados como Psicopartner.

La psicología online ha experimentado un boom sin precedentes desde la llamada al confinamiento de las autoridades españolas con motivo de la crisis del coronavirus. En casos de estrés y ansiedad severas, las terapias a distancia permiten "acceder a la atención psicológica" desde cualquier lugar, "sin tener que realizar desplazamientos, y con una amplia flexibilidad horaria", explican los profesionales del centro madrileño Psicopartner.

El pasado 14 de marzo se decretó el Estado de Alarma en todo el territorio español como consecuencia del Covid-19, pandemia que afecta a 114 países hasta la fecha. Como resultado de las medidas adoptadas, se estima que más de 47 millones de personas permanecen confinadas en sus hogares, restricción que tiene como únicas excepciones el trabajo o la compra de comida y medicamentos.

Iniciativas como el hashtag #YoMeQuedoEnCasa no serán suficientes para paliar las consecuencias de este confinamiento. En muchos casos, el aislamiento será extremo y tendrá impactos severos en la salud emocional y física de la población afectada. Un estudio sobre la soledad de la Universidad de Chicago demostró que el aislamiento social contribuía al deterioro cognitivo, mientras que otro estudio, de la Universidad de Brigham Young en Utah, asoció la soledad con el incremento del riesgo de muerte prematura.

A medida que avance la cuarentena, cada vez más españoles necesitarán recibir terapia para reducir el estrés y la ansiedad derivadas del aislamiento, pero ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Los psicólogos online de Psicopartner proporcionan tratamientos personalizados a distancia, sin necesidad de abandonar el domicilio.

Aunque las terapias por internet han incrementado su popularidad en los últimos años, la irrupción del Covid-19 está siendo un gran dinamizador de su demanda. Y es que son muchos los beneficios asociados a la psicología online, que "cuenta con estudios científicos que muestran su eficacia en pacientes con problemas de ansiedad, depresión, fobias, adicciones, etc.", como explican desde Psicopartner.

Psicología online, un 'aliado' contra el Covid-19 con múltiples ventajas asociadas

La psicología online comparte muchos de los beneficios de la psicología tradicional; sin embargo, las terapias por internet presentan ventajas adicionales, útiles en caso de minusvalía u otro impedimento

de fuerza mayor, de ahí su ascendente demanda durante la actual crisis sanitaria.

Una de esas ventajas es la mayor accesibilidad de los tratamientos requeridos por los afectados. Las terapias online permiten realizar «una intervención en situaciones que necesitarían asistencia psicológica y que no asistirían a un centro de salud mental de otra manera», como explican desde psicopartner.com. Recibir tratamientos psicológicos en un entorno seguro, familiar y tranquilo, como es el hogar, puede incrementar su efectividad.

Por otra parte, la psicología online aporta una mayor flexibilidad horaria y una mejor relación calidad-precio. "El costo de las sesiones a través de internet es menor que el de las sesiones presenciales", como apuntan desde Psicopartner, pues se eliminan una serie de costes adicionales, como los desplazamientos.

Pero la psicología telemática no limitará su utilidad a la actual crisis del coronavirus. "Este tipo de terapia", concluyen desde el centro madrileño Psicopartner, "es realmente útil para personas con problemas de movilidad, para iniciar o compatibilizar tratamientos con problemas de agorafobia, fobia social, depresión mayor, etc. A quienes les supone un grave problema el acudir a consulta".

Acerca de Psicopartner

Psicopartner es un centro de psicología integral especializado en cursos y actividades relacionados con la psicología sanitaria, empresarial y mindfulness. Dispone de un equipo multidisciplinar, con profesionales altamente cualificados, que desarrollan una actividad referencial en el sector de la salud y el bienestar emocional.

Datos de contacto:

Psicopartner

Website: www.psicopartner.com

91 466 98 62

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>