

Tu salud emocional frente a la situación sanitaria

by Francisco Aguirre S. - Monday, March 23, 2020

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/salud-emocional-frente-a-situacion-sanitaria.html

Actualmente ya nadie lo duda de **lo que han dicho los psicólogos por décadas: tu salud mental/emocional sí importa.**

Ansiedad en tiempos de pandemia

Aquí presentamos algunas sugerencias para enfrentar el estrés y la ansiedad que acompañan los brotes de coronavirus de las semanas recientes.

A medida que la situación de covid-19 se ha dado a conocer en todo el mundo, es importante reconocer que un momento de tensión como éste puede afectar tu salud mental - emocional.

Si tu o tus seres queridos sienten un aumento del estrés y la ansiedad, hay cosas que pueden hacer por su bienestar mental y emocional.

Por un lado, es muy común que los miembros de la familia, tanto chicos como grandes piensen que deben aparentar que “están bien” como una forma de mantener el buen ánimo dentro de la familia.

Aunque esto tiene una buena intención, no es lo mejor que se puede hacer. En vez de ello te proponemos *hablar honestamente de la preocupación o angustia que sientan*, pues es muy posible que tu familia también esté aguantando las ganas de decir lo que siente.

En el fondo lo que importa es entender que sentir angustia, ansiedad, miedo, confusión, etc., no significa que no pueden hacer nada. En vez de ello significa que están vivos y que **están respondiendo de manera sana** a una situación que está fuera de nuestro control. Una vez que hayan hablado, sigan acompañándose y cuidándose, reconociendo que están teniendo sentimientos normales.

Si alguna vez te has sentido con muchas ganas de llorar y lo permites, recordarás que después te sientes mucho mejor. Aquí es lo mismo, muchos psicólogos afirman que reprimir lo que se siente no es la solución; las cosas pasan mucho más rápido cuando nos permitimos expresar lo que sentimos.

Si esta opción no fuera adecuada para ti o tu familia, conversar con un profesional puede marcar la diferencia y aprovechando que te encontrarás dentro de casa más tiempo de lo habitual, puedes buscar terapia con [psicólogos en línea de la Ciudad de México](#).

Es importante mencionar que un buen sentido del humor ayuda a sobrellevar los malos ratos. Rían juntos y solo cuiden de no usar la risa como una forma de evasión. Es decir, no ir al extremo de tristeza ni hacer como que nada pasa.

Terapia en línea: ¿Funciona frente a la situación del coronavirus?

La terapia psicológica en línea o a distancia, como popularmente se la suele llamar es una herramienta de gran utilidad en momentos en los que es más conveniente no salir tanto a la calle, pero al mismo tiempo aprovechando las herramientas virtuales que están a nuestro alcance para sentirnos bien.

Esto es especialmente importante en el momento actual en el que muchas personas pasan más tiempo en casa cuando esto no era acostumbrado antes. En este sentido hay personas que pueden experimentar sensaciones de tristeza, aislamiento, miedo, etc.

En estos casos, apoyarse emocionalmente es algo que está a nuestro alcance. Para ello hay terapeutas y psicólogos de la Ciudad de México disponibles para ofrecer terapia psicológica por internet.

Terapia presencial y terapia online

Solemos pensar que los encuentros presenciales son indispensables para que una terapia funcione, sin embargo, el principal recurso con el que contamos para ayudar a los pacientes de terapia online son sus palabras y sus emociones.

Sí, el material con el que psicólogos y pacientes trabajamos es su vivencia (con palabras y sentimientos) de eventos recientes y pasados, y es sobre lo que cada paciente presenta que se hacen intervenciones terapéuticas que ayuden a cada persona a enfrentar sus problemas para poder sentirse mejor otra vez.

Es por esta razón que la presencia física en un consultorio no es determinante para hacer una terapia. Se puede prescindir del espacio físico sin que esto impida llevar adelante un proceso terapéutico.

Tomar terapia por internet con video o sólo voz

En muchos casos ayuda el soporte de la imagen que brinda una videollamada por **Skype, Whatsapp, Facetime**, etcétera. Sin duda ayuda mucho a la terapia, principalmente cuando se trata casos en los que se inicia en esta modalidad, sin haber tenido encuentros presenciales previamente.

No obstante, las personas que deseen tener terapia emocional en línea pero sin usar video, **también lo pueden solicitar a través de llamadas de voz únicamente**. En este caso se puede usar una llamada por teléfono normal para quienes se encuentren en México o se puede usar una llamada de voz de Whatsapp en los demás países hispanos.

En este sentido solo es importante que sepas que las dos opciones están disponibles y usaremos aquella con la que sientas más comodidad.

- Nuestro equipo de terapeutas y psicólogos en línea han desarrollado habilidades donde la tecnología está a favor de ayudar al consultante o paciente.

Marco de la terapia

En cuanto al marco de las terapias, nos manejamos básicamente de la misma manera que si estuviéramos teniendo una sesión presencial y lo platicamos con cada paciente durante el primer encuentro.

- Las sesiones deben pagarse por adelantado para asegurar la disponibilidad de tiempo;
- Las sesiones empiezan y terminan de manera puntual;
- Si necesitas cambiar la fecha o la hora de una sesión, lo puedes hablar con tu terapeuta con 1 día de anticipación.

Otro punto importante es que tampoco hay ningún problema, si eventualmente se quisiera cambiar de un formato en línea a uno presencial o bien, si las circunstancias lo ameritan, combinar ambos formatos.

Durante la etapa en la que no sea recomendado salir a la calle, lo ideal será tener las sesiones en línea y a futuro con gusto podremos cambiar o combinar modalidades de terapia como aquí se menciona.

A modo de conclusión

La idea principal simple: si necesitas pedir ayuda emocional frente a la situación del Covid, estás en todo tu derecho de hacerlo de la manera que tu consideres más adecuada para ti y tus seres queridos.

Los psicólogos clínicos son los profesionales especializados en apoyarte en momentos difíciles y tecnologías como internet hacen posible que encuentres psicólogos en línea que pueden ayudarte. Entonces no esperes más, si lo necesitas, pide ayuda.

Si no sentías mucho ánimo de iniciar una terapia a distancia, o sentías alguna desconfianza sobre esta modalidad online porque te preguntabas si realmente funciona, deseamos que estas líneas te ayuden a tomar una mejor decisión.

Dos cuestiones a tener en consideración:

1. Es importante poder contar con un espacio en el cual, tu como paciente, tengas la privacidad necesaria para hablar cómoda y libremente, sin censura, de los asuntos que quieras tratar en terapia.
2. Saber que a veces, pueden presentarse fallos técnicos. Sí, como que se pause el video, que se interrumpa la señal de internet o que se corte la llamada, pero puedes estar tranquilo@ sabiendo que estas situaciones se pueden solucionar perfectamente y que su afectación durante la sesión suele ser mínima.

Ya sea en pareja o individual, la terapia en línea es una opción en estos momentos en los que nos podemos cuidar a todos y avanzar en el conocimiento profundo de nuestro ser quedándonos dentro de casa.

Veamos este momento como una oportunidad de dedicar tiempo en nosotros mismos o como pareja y solucionar los temas que tenemos pendientes pero que ya es hora de solucionar, y que mejor que hacerlo con la ayuda de terapeutas y psicólogos online calificados para ello.