



La pandemia por coronavirus nos ha obligado a muchos de nosotros a modificar, ligeramente o en su totalidad, las rutinas a las que nos habíamos acostumbrado. Sin ir más lejos, mientras poco a poco se vuelve a las oficinas, parece que otros hábitos adquiridos durante los meses de confinamiento han llegado para quedarse. Y eso es lo que ocurre con las consultas al psicólogo.

Lo cierto es que, en estos tiempos tan convulsos, muchas de las personas que buscan un [Psicólogo en Delicias](#) están optando por la modalidad online o en línea, que no deja de ganar adeptos entre aquellas

personas que tienen dificultades para salir de casa, y que pretenden mejorar su calidad de vida en general, a pesar de no poder desplazarse hasta el consultorio del especialista.

Afortunadamente, psicólogos como los de [Dyadis](#) brindan también esta alternativa a quienes la prefieren, permitiéndole a un buen porcentaje de los pacientes, tener la oportunidad de disfrutar de un servicio de terapia tradicional, con todas las ventajas que implica la tecnología.

De este modo, la atención de siempre, la interacción que se produce entre el profesional y quien recurre a él pretendiendo encontrar un mejor rumbo para su existencia, se complementa perfectamente con las necesidades adaptadas a los ritmos del siglo XXI.

Si buscas a alguien que te de una mano a partir de su formación en psicología sanitaria en materia de salud mental y crecimiento personal, entonces has llegado al sitio correcto, considerando que no hace falta participar de una consulta personal para salir de esa encrucijada en la que te encuentras.

De hecho, los estudios demuestran constantemente que esta clase de terapias a distancia, a través de un ordenador, pueden ser útiles también en circunstancias en las que la persona quiere salir de su casa, pero se ve impedida emocionalmente de hacerlo. Hablamos, por caso, de la fobia social. Terapias de pareja, problemas de ansiedad o depresión son otros de los abordados con este método.

Beneficios de la terapia online

¿Y cuáles son los beneficios de la terapia online que van más allá de los que todos podríamos imaginar? Pues bien, comencemos por lo ya mencionado: el no tener que desplazarnos hace que ganemos tiempo, que no debamos dejar a nuestros hijos solos o al cuidado de alguien más, etc.

Pero también surgen otros aspectos que vale la pena tener en cuenta, como la intimidad que se logra cuando podemos manifestar todos nuestros sentimientos sin siquiera tener que salir de casa.

La flexibilidad tampoco puede quedar de lado, ya que los horarios de una terapia online proponen una atención en el momento del día en el que te quede más cómodo, para que no dejes de asistir.

Por último, pero probablemente lo más trascendente en estos casos: las terapias necesitan continuidad. Y muchos pacientes cortan su terapia cuando se van de vacaciones o viajan por trabajo. Gracias a la atención por Internet, eso puede evitarse, maximizando los resultados de tus consultas.