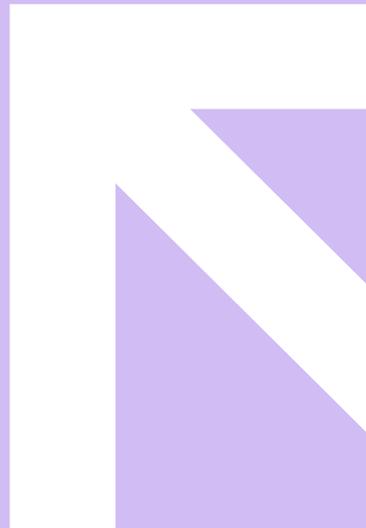


# De la Duda a la Decisión: ¿Cuándo es el momento adecuado para ir al psicólogo?

Por Mariam Ramirez Alviarez



Psicología vital



# Hola,

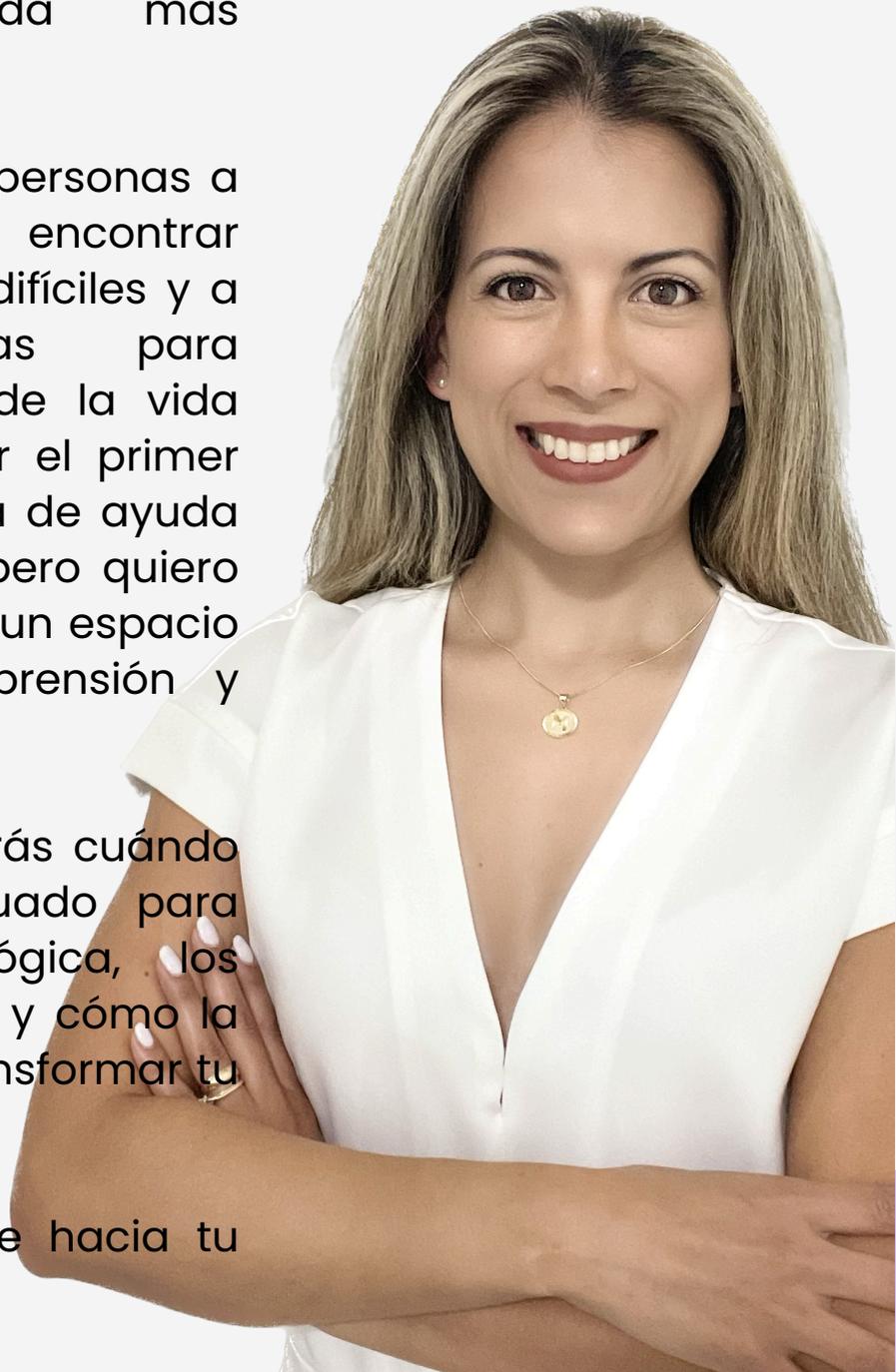
Estoy muy contenta que hayas descargado este recurso. Significa que estás dando un paso importante hacia tu bienestar emocional, y quiero que sepas que no estás solo/a en este camino.

Soy Mariam Ramirez Alviarez, psicóloga especializada en psicoterapia online, y mi objetivo es ayudarte a gestionar tus emociones, mejorar tu autoestima y brindarte herramientas para que construyas una vida más equilibrada y feliz.

He ayudado a muchas personas a superar sus miedos, a encontrar claridad en momentos difíciles y a desarrollar estrategias para enfrentar los desafíos de la vida diaria. Entiendo que dar el primer paso hacia la búsqueda de ayuda puede ser intimidante, pero quiero que sepas que estás en un espacio seguro, lleno de comprensión y apoyo.

En este ebook, descubrirás cuándo es el momento adecuado para buscar ayuda psicológica, los beneficios de la terapia y cómo la terapia online puede transformar tu vida.

¡Comencemos este viaje hacia tu bienestar emocional!



# Podrías necesitar terapia si presentas:

## **SENTIMIENTOS PERSISTENTES DE TRISTEZA**

Si te sientes triste o desesperanzado durante largos periodos sin una razón aparente, puede ser una señal de que necesitas ayuda profesional.

## **ANSIEDAD CONSTANTE**

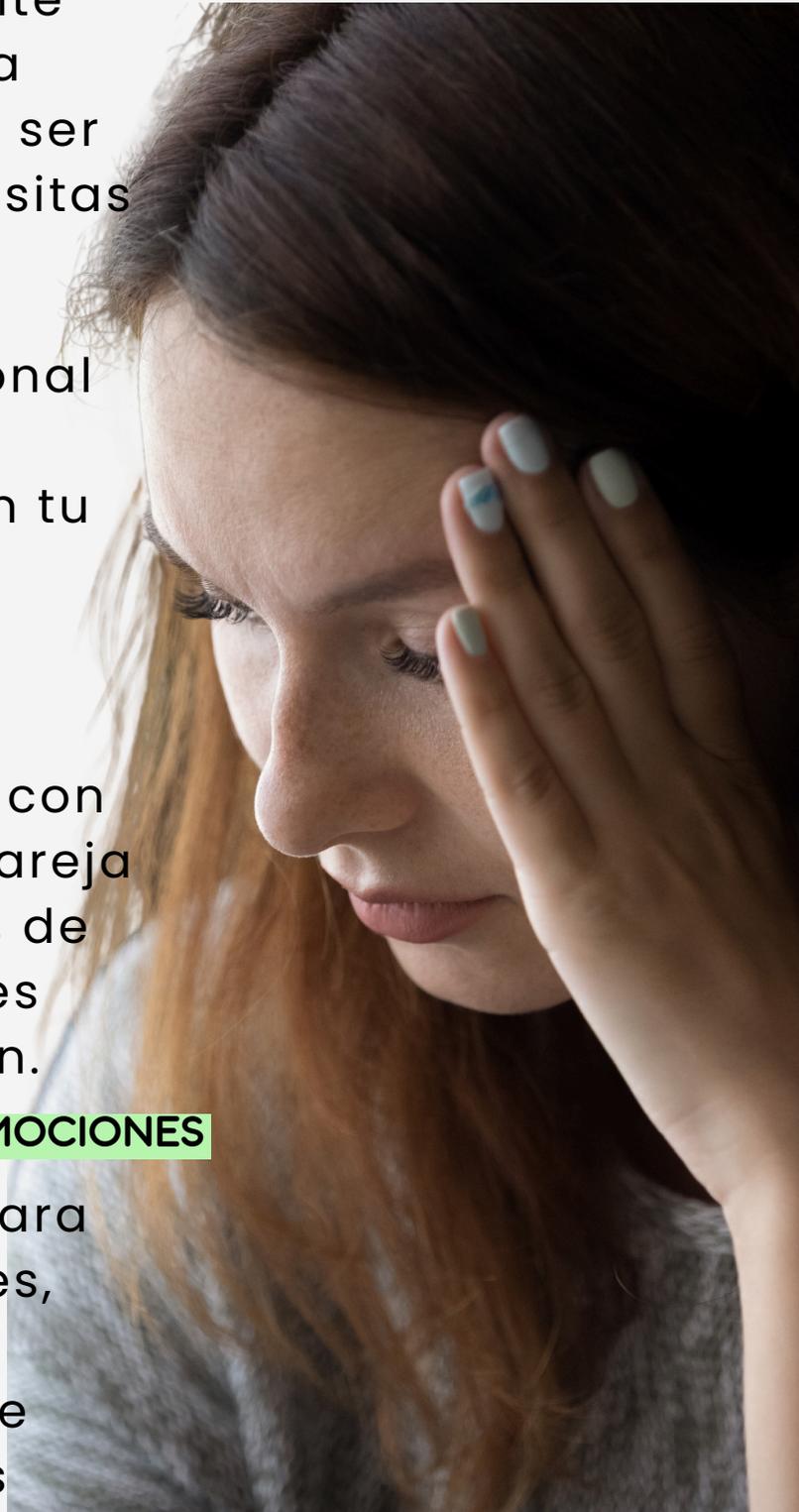
Sentir ansiedad ocasional es normal, pero si la ansiedad interfiere con tu vida diaria, es hora de considerar la terapia.

## **PROBLEMAS EN RELACIONES**

Conflictos recurrentes con familiares, amigos o pareja pueden ser indicativos de problemas subyacentes que necesitan atención.

## **DIFICULTAD PARA MANEJAR EMOCIONES**

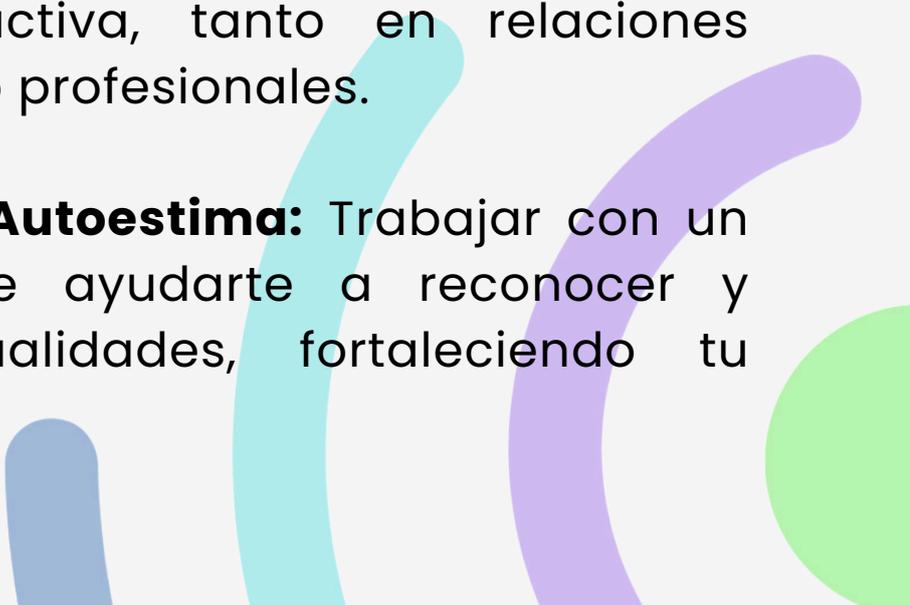
Si tienes dificultades para controlar tus emociones, como ira o tristeza, la terapia puede ofrecerte herramientas efectivas



# ¿Por qué asistir a terapia?

Porque es una herramienta valiosa para mejorar tu salud mental y emocional.

Conoce a continuación algunos beneficios:

- **Mejora del Autoconocimiento:** La terapia te ayuda a comprender mejor tus pensamientos y comportamientos, permitiéndote hacer cambios positivos en tu vida.
  - **Desarrollo de Habilidades Emocionales:** Aprendes a gestionar tus emociones de manera más saludable, mejorando tus relaciones y bienestar personal.
  - **Resolución de Conflictos:** La terapia ofrece herramientas para resolver conflictos de manera constructiva, tanto en relaciones personales como profesionales.
  - **Aumento de la Autoestima:** Trabajar con un psicólogo puede ayudarte a reconocer y valorar tus cualidades, fortaleciendo tu autoestima.
- 

# ¿Qué es la terapia psicológica online?

Antes de responder, quiero que sepas que en la era digital, la tecnología ha transformado muchos aspectos de nuestras vidas, incluyendo la forma en que accedemos a servicios de salud mental. La terapia psicológica online se ha convertido en una opción popular y efectiva para muchas personas que buscan apoyo emocional y psicológico desde la comodidad de su hogar.

La terapia psicológica online o virtual, es un tipo de terapia psicológica que se lleva a cabo a través de plataformas digitales. Los pacientes se conectan con sus terapeutas utilizando herramientas como videollamadas, chat en vivo, correos electrónicos o llamadas telefónicas. Esta modalidad permite a las personas recibir apoyo psicológico sin necesidad de desplazarse a un consultorio.

# ¿Qué esperar de una sesión de terapia online?

Una sesión de terapia online es similar a una sesión presencial en términos de estructura y contenido. Durante la sesión, puedes esperar:

- **Confidencialidad:** Los terapeutas online están obligados a mantener la misma confidencialidad y ética profesional que en las sesiones presenciales.
  - **Evaluación Inicial:** El terapeuta realizará una evaluación inicial para entender tus necesidades y establecer objetivos terapéuticos.
  - **Interacción en Tiempo Real:** A través de videollamadas, tendrás la oportunidad de interactuar en tiempo real, expresar tus pensamientos y emociones, y recibir retroalimentación inmediata.
  - **Herramientas y Técnicas:** El terapeuta utilizará diversas técnicas y herramientas terapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y compromiso, entre otras, adaptadas a tus necesidades específicas.
- 

# Beneficios de la terapia online

01

## Comodidad

Sesiones desde cualquier lugar, la terapia online te permite asistir a sesiones desde la comodidad de tu hogar, sin necesidad de desplazarte.

02

## Accesibilidad

Ahorro de tiempo y recursos. Elimina la necesidad de viajar, ahorrando tiempo y dinero en transporte.

03

## Eficacia Comprobada

Numerosos estudios han demostrado que la terapia online es tan efectiva como la terapia presencial para tratar diversos problemas emocionales y psicológicos.

04

## Continuidad del Tratamiento

Asegura que puedas continuar con tus sesiones incluso si te mudas, viajas por trabajo o tienes otras circunstancias que te impidan asistir a una consulta presencial.

05

## Ambiente Familiar y Seguro

Realizar sesiones desde un entorno familiar y seguro puede ayudar a algunas personas a sentirse más relajadas y abiertas durante la terapia.

# Recordatorio

Es importante buscar ayuda cuando los problemas emocionales interfieren con tu vida diaria. La terapia ofrece numerosos beneficios, desde mejorar el autoconocimiento hasta fortalecer la autoestima. La terapia online es una opción accesible y efectiva para aquellos con horarios ocupados o limitaciones geográficas.

Buscar ayuda no es una señal de debilidad, sino un acto de valentía y amor propio. La terapia puede ser el camino hacia una vida más plena y equilibrada.

Si te sientes listo/a para iniciar este viaje hacia el autoconocimiento y la mejora personal, me encantaría acompañarte.



Psicología Vital

[\*\*agenda tu cita aquí\*\*](#)

