

# Gympass

Aprovechar al máximo  
la terapia virtual



# Resumen

La COVID-19 y el confinamiento que la acompañó han transformado la forma en que vemos la terapia en línea. Ahora que la gente se está dando cuenta de que funciona, llegó para quedarse.

- 1. La salud mental siempre es lo primero**
- 2. Las ventajas de respaldar la terapia virtual**
- 3. Cómo iniciar la conversación**
- 4. Aprovechar al máximo las sesiones virtuales**
- 5. Conviértete en un socio Gympass**

# 1. La salud mental siempre es lo primero

Hay muchos mecanismos diferentes que nos ayudan a afrontar el estrés, la ansiedad y la frustración. Cuando llegamos a nuestra vida adulta, estas técnicas se vuelven más evidentes y, con suerte, más efectivas. Algunos buscan el consuelo de sus seres queridos y otros consiguen que sus endorfinas fluyan con el ejercicio, convierten una pasión en talento a través del arte o del deporte, o aprenden a expresar sus sentimientos a través de la escritura. Los métodos que existen pueden funcionar bien; sin embargo, a veces lidiar con los desafíos de la vida puede resultar abrumador para manejarlo solo. Ahí es cuando el soporte profesional puede ser la solución.



Los estudios han demostrado que verbalizar los sentimientos tiene un efecto terapéutico significativo en el cerebro. Hablar sobre problemas, inquietudes, logros y expectativas con alguien especialmente capacitado para ayudarte a comprender y manejar tus sentimientos es un gran paso adelante para tu bienestar. Si bien muchas personas creen que los sentimientos personales no deben discutirse abiertamente, anular las emociones puede derivar en problemas más graves, como enfermedades respiratorias crónicas, cáncer, diabetes y depresión.

El actual estado de incertidumbre generado por la COVID-19 ha cambiado varios aspectos de la vida de las personas y ha aumentado la demanda de apoyo psicológico. Debido a las recientes medidas de distanciamiento social, muchos profesionales y pacientes han cambiado a las soluciones de terapia en línea. Los efectos pueden cambiar tu vida y aquí descubrirás el motivo.

## 2. Las ventajas de apostar por la terapia virtual

La terapia en línea no es algo nuevo. Comenzó a crecer junto con el auge de internet en los años noventa. La gente se ha beneficiado de ella desde entonces, y las investigaciones sugieren que la terapia en línea funciona tan bien como las sesiones regulares cara a cara. Muchos otros estudios también muestran que la calidad de la relación entre terapeutas y clientes es igual en ambas situaciones, lo que confirma el valor de la terapia en la era digital.

Si bien el bienestar mental es un tema ampliamente abordado, las generaciones mayores todavía no se sienten muy cómodas buscando ayuda terapéutica. Sin embargo, uno de los efectos más sorprendentes de la COVID-19 es que la terapia en línea ha abierto puertas para aquellos que de otra manera no buscarían ayuda, en el caso de pacientes particulares que se sienten estigmatizados o intimidados por un profesional sentado al otro lado de la habitación y mirándolos.

Las sesiones de terapia en línea han facilitado que las personas se abran y reconozcan sus sentimientos.



**1**

## Las personas miran positivamente el autocuidado digital

Al conocer a otra persona a través de una cámara de video, las personas tienden a actuar de forma natural con más frecuencia de lo que lo harían cara a cara. La desinhibición en línea es real y hace que las personas se involucren y se inclinen más a escuchar soluciones a sus problemas. Cabe destacar otros factores que influyen positivamente en el hábito de recibir orientación psicológica, como: estar en casa, tener un espacio privado, no tener que conducir a una cita, no preocuparse por el cuidado de los niños y, lo que es más importante, no estar preocupado por encontrar un profesional de tu elección que trabaje en tu área. La capacidad de elegir entre terapeutas en todo el país también ayuda a encontrar una combinación exitosa.

**2**

## Las empresas experimentan una mejor tasa de participación de los colaboradores

Las empresas ya se han percatado de que ofrecer sesiones de terapia en línea es muy positivo para los resultados comerciales. Esta iniciativa viene acompañada del conocimiento de que la depresión se ha convertido en la principal causa de problemas de salud en todo el mundo, y la falta de apoyo para las personas con trastornos mentales, junto con el miedo al estigma, impide que muchos accedan al tratamiento que necesitan para vivir una vida productiva. La depresión es la causa principal de reducción de la productividad y el absentismo por enfermedad. Las bajas tasas de participación de los colaboradores son las principales causas del bajo rendimiento y la pérdida de talento, y las opciones de atención de salud mental digital que ofrece tu empresa pueden facilitar que los equipos se sientan apoyados, promoviendo todo tipo de logros.

**3**

## Los profesionales buscan nuevos métodos de mejora

La mayoría de los psicoterapeutas tradicionales se vieron obligados a adaptar su práctica al asesoramiento en línea, guiando a los pacientes a superar cualquier tipo de resistencia. Si bien los terapeutas están capacitados fundamentalmente para interactuar con los clientes en las interacciones diarias, primero aprenden a mantenerse enfocados en cómo ayudar a sus pacientes sentados al otro lado de la habitación con gestos simples que se utilizan para crear una atmósfera de comodidad. La pérdida de estos, por otro lado, fomenta la creatividad y estimula la sintonía de los clientes, la autorregulación, lo que respalda el progreso a lo largo del tiempo.

### 3. Cómo iniciar la conversación

Ahora que sabemos lo poderosa que puede ser la terapia digital para mejorar la salud mental, es posible que te preguntes cómo reconocer la herramienta adecuada para tu empresa. Algunos comportamientos pueden ser alarmantes y son indicadores claros de que aún puede haber cierta incomodidad al respecto. Los siguientes factores desencadenantes pueden ayudarte a guiar a las personas en el proceso de búsqueda de ayuda.

Cuidado si...	Cómo acercarse al terapeuta
La gente no puede soportar estar conectada por más tiempo y el agotamiento es visible.	¿Puede ayudarme a encontrar una opción para estar cerca de la gente pero sin tener que revisar las redes sociales?
No hay límite entre el trabajo y el horario personal.	¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi jefe al respecto?
Mi equipo se siente mucho más ansioso de lo habitual.	¿Cómo reconozco si tengo ataques de ansiedad? ¿Y cómo afrontarlos?
Los colaboradores no pueden dejar de preocuparse por la COVID-19.	¿Qué puedo hacer para redirigir mis pensamientos?
La gente parece tener miedo de perder sus trabajos. Eso ya la hace menos productiva que antes.	¿Eso es normal? ¿Cómo puedo volver a encarrilarme?
El comportamiento de compañeros o líderes está afectando negativamente a los equipos durante la cuarentena.	¿Cómo puedo protegerme sin dañar nuestra relación?

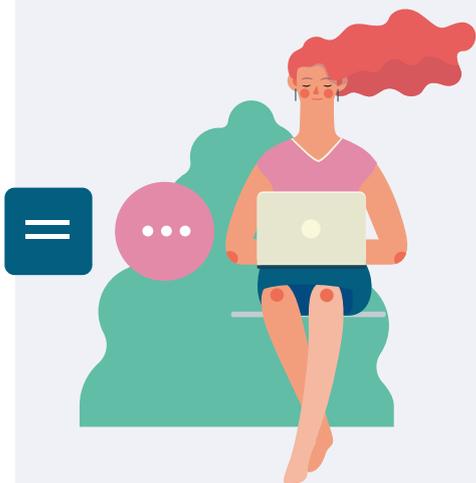
Otras preguntas pueden resultar útiles en la primera conversación con un profesional de la salud mental. Compártelo con tus equipos.

- ▶ ¿Cuándo es el mejor momento del día para leer las noticias e informarme?
- ▶ ¿Cuál es la diferencia entre enfocar este problema de forma reflexiva o con ansiedad?
- ▶ ¿Cómo puedo responsabilizarme de mi salud durante este tiempo?
- ▶ ¿Qué comportamientos o hábitos relacionados con la ansiedad pueden obstaculizar una relación saludable con el trabajo?
- ▶ ¿Qué personas en mi vida son ejemplos de madurez que pueden serme útiles en este momento?



## 4. Aprovechar al máximo las sesiones virtuales

Hablar abiertamente sobre el cuidado de la salud mental e implementarlo a diario en toda la empresa tiene varios beneficios. Elimina muchas barreras y acerca a las personas a un estado mental más saludable en todos los aspectos de sus vidas. Compartir algunos consejos sobre cómo aprovechar al máximo la terapia en línea es una parte esencial de tu nuevo papel como líder. Estos son algunos de los beneficios que ofrecen las sesiones en línea sin restricciones.



### El proceso terapéutico es más consistente

Permanecer involucrado y comprometido con la terapia no es la tarea más fácil, pero tener la oportunidad de hacerlo en línea lo hace mucho más manejable. Cuando nos detenemos a pensar en cómo la terapia en línea disminuye el absentismo por malas condiciones meteorológicas, problemas de horario o enfermedad. La conveniencia de un entorno en línea permite que los pacientes mantengan una asistencia regular y el progreso puede acelerarse o incluso ser más significativo.

### Sin más estigmas

La terapia en línea se ha convertido en un aliado cuando se trata de eliminar el estigma social asociado con el apoyo terapéutico. Los terapeutas revelan que acceder a los problemas y creencias de los pacientes se hizo más fácil una vez que vieron las noticias, las redes sociales y a sus amigos [hablando sobre los beneficios de buscar apoyo](#) en tiempos difíciles. Dado que se convirtió en una tendencia en los últimos meses, más personas tuvieron la oportunidad de superar sus miedos y ahora entienden que la terapia es para todos, algo útil en una realidad que nos empuja a creer que se supone que no debemos ser frágiles.



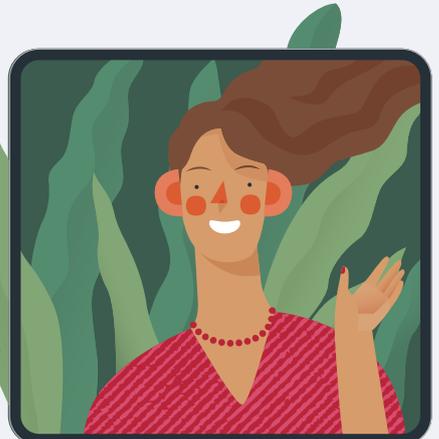


## La retroalimentación es más frecuente

Las sesiones virtuales no solo son nuevas para los pacientes sino también para los terapeutas. Muchos profesionales que se pasaron recientemente a internet buscan desarrollar, mejorar y, en última instancia, obtener una retroalimentación constructiva. No todo el mundo sabe cuál es la mejor manera de transformar su experiencia presencial para el mundo digital, pero ahora tiene la oportunidad de aprender y convertirse en un defensor de este proceso. Alienta a tu equipo a hablar con el terapeuta sobre cuestiones técnicas como la plataforma en sí, la calidad del sonido y el vídeo. Pero también haz un plan para compartir comentarios honestos y transparentes de tu experiencia. Ten curiosidad sobre cómo te hace sentir durante y después de la sesión, y durante la semana, especialmente durante las horas de trabajo. Evalúa si las sesiones son útiles desde un punto de vista profesional y si la cobertura del nuevo servicio está siendo útil de alguna manera.

## Persistir no es complicado

El principal beneficio de la terapia es que sus efectos son duraderos. Mientras resuelven los problemas, los pacientes también están desarrollando las mejores herramientas para ayudarlos a manejar sentimientos y situaciones futuras. No solo se aplica a la vida profesional; va mucho más allá. Está comprobado que las personas felices tratan mejor a los demás, se expresan y trabajan mejor. Refuerza la idea de que las soluciones de terapia digital están disponibles sólo con fines prácticos, aunque los colaboradores puedan sentir que no necesitan abordar temas relacionados con el trabajo. Si observan de cerca sus pensamientos y acciones, y aprenden a expresar sus sentimientos sobre sus vidas, todo el proceso se internaliza rápidamente, los métodos seguirán aplicándose y los efectos durarán mucho tiempo.



# 5. Conviértete en un socio Gympass



Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).

[site.gympass.com/cl/companies](https://site.gympass.com/cl/companies)

## Sources:

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070622090727.htm>

[https://www.huffpostbrasil.com/entry/first-time-at-therapy\\_n\\_4612858](https://www.huffpostbrasil.com/entry/first-time-at-therapy_n_4612858)

<http://www.nimh.nih.gov/about/director/2011/the-global-cost-of-mental-illness.shtml>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5214969/>

<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100206>

<http://dx.doi.org/10.1080/87568225.2014.854675>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2875324/>

<https://www.worldcat.org/title/empirical-examination-of-the-influence-of-personality-gender-role-conflict-and-self-stigma-on-attitudes-and-intentions-to-seek-online-counseling-in-college-students/oclc/941976505>

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

<https://www.cigna.com/hcpemails/telehealth/telehealth-flyer.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5985457/>

<https://www.wecounsel.com/blog/why-every-therapist-in-private-practice-needs-a-telehealth-option/>

<https://www.eti.training/post/attachment-and-developmental-trauma-a-framework-for-building-secure-attunement>

<https://www.eti.training/post/experiential-self-regulation-in-trauma-therapy>

<https://www.wellandgood.com/good-advice/why-mental-illness-is-no-longer-taboo/>

<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/happy-employees-more-productive/>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)