

Consultas psicológicas a distancia: 50% son por síntomas de ansiedad o depresión

Que el confinamiento es un problema y tiene consecuencias para la salud es algo que todos estamos advirtiendo, aunque no sabemos aún en qué magnitud.

Pero una señal de eso es lo que muestran el número de ingresos a **Terapi.cl, la primera app en línea de terapia psicológica profesional a distancia**, un emprendimiento chileno que comenzó a operar en el primer trimestre, justo a pocas semanas de que partiera el confinamiento de la pandemia y que ya tiene más de 2000 consultas profesionales al mes.

Anuncio Patrocinado

Su rápido crecimiento también ha venido de la mano de la necesidad que están sintiendo muchas personas de obtener este tipo de ayuda profesional y, gracias a empresas como [Terapi.cl](https://terapi.cl), pueden obtener de manera directa y además con copago de Fonasa o su Isapre.

Eso ha incentivado la demanda de personas que buscan atención, las que son atendidas por un robot desarrollado con inteligencia artificial y denominado ANNA, quien orienta y hace las preguntas necesarias para clasificar la necesidad de la persona que consulta y “derivarla” a los profesionales mejor capacitados en sus necesidades.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Eso permite que, además, pueda contabilizar de manera anónima cuáles son las principales

Consultas psicológicas a distancia: 50% son por síntomas de ansiedad o depresión

preguntas de los pacientes que entran a buscar ayuda y contención psicológica a Terapi.cl y, con más de 2000 personas, y prácticamente todas llegando después del inicio de la pandemia, tienen una cifra representativa de las principales preocupaciones y problemas de los chilenos.

¿Y cuáles son estos problemas y preocupaciones?

El *psicólogo* **Simón Michel**, uno de los fundadores de Terapi.cl, explica que en torno al 50% de las nuevas consultas viene motivada por síntomas de desórdenes de ansiedad y depresión.

El otro tema relevante al momento de decidir pedir una consulta profesional son las relaciones en tiempos de pandemia, pues mientras el 17% de las personas llega a Terapi.cl motivado por la necesidad del seguimiento profesional de la relación con su pareja, el 5% lo hace buscando orientación sobre la relación y el trato con sus hijos.

Junto con lo que motivó la consulta, ANNA también levanta un prediagnóstico, que permite que el psicólogo empiece a trabajar con el paciente que recién viene llegando.

¿Y qué dice ese prediagnóstico?

Pues que el 41% de los pacientes presenta trastornos de ánimo; el 29%, desórdenes de ansiedad; y el 10% trastornos del sueño.

La solución es posible

Los anteriores datos se pueden entender desde una perspectiva de adaptación al cambio de rutinas y forma de vivir que produjo el inicio de la alerta sanitaria producto del Covid-19.

Simón Michell co-fundador y terapeuta de [Terapi.cl](https://terapi.cl), indica que *“los procesos ansiosos en las personas están relacionados a partir del estado de alerta centrado en el futuro y por ello, una serie de preocupaciones que se provocan en nuestra psiquis, pues al perder las certezas o rutinas que estábamos acostumbrados y, a la vez, nos daban cierta seguridad hacia el futuro como la planificación de mi trabajo, mis rutinas o mis proyectos, la mente debe realizar un proceso adaptativo en el que debe lidiar dándole sentido a muchas certezas que se perdieron producto de la alerta sanitaria, provocándose así una emocionalidad ansiosa al no tener respuesta frente a la incertidumbre”*.

Por lo anterior, la sintomatología ansiosa puede ir disminuyendo a medida que nuestras vidas recobran sentido y certezas en distintos ámbitos, siendo entonces otras crisis que

deben enfrentarse.

En relación a esto, durante la segunda quincena de marzo y la primera de junio, hemos observado un aumento significativo (60% de las consultas del mes de junio) relacionadas con el estado de ánimo, el cual comienza a tomar una mayor atención pues en parte del universo de consultantes están teniendo cierta estabilidad de rutinas laborales y familiares en esta etapa de la alerta sanitaria, es decir, ya nos hemos estado adaptando a esta nueva realidad.

El ánimo es un estado emocional que se prolonga en el tiempo, sin tener un estímulo causante claro y que marca la forma en que nosotros vamos a estar viviendo nuestras emociones.

María José Gallardo, psicóloga clínica y terapeuta de Terapi.cl, señala que: *“Nos afecta en todo nivel de nuestra vida, de nuestra existencia, en nuestras interacciones y/o relaciones con otros individuos, en el diario vivir, en el hacer, en toda esfera. Nos afecta directamente en la forma en la cual enfrentamos cada tarea, cada relación y como reaccionamos a esta (ejemplo en una sintonía más triste, más pesimista, más agresiva, etc.)”*.

Por ello que es importante poder darnos cuenta, pues la terapeuta señala que podemos sentir una amplia gama de emociones, acciones, sentimientos que van a depender directamente de cada uno, de nuestra estructura de personalidad, de la situación a la que nos enfrentemos.

y tú, ¿qué opinas?