

El Servicio de Psicología Aplicada de Guadalajara proporciona atención psicológica online durante la crisis del COVID-19

Las circunstancias que en la actualidad atravesamos son probablemente las más excepcionales que hemos vivido hasta la fecha. La pandemia del COVID-19, así como las medidas adoptadas para hacerle frente, han dado un vuelco a nuestras rutinas y nuestra forma de entender el funcionamiento del mundo. El temor al contagio de la enfermedad, el dolor por alguien cercano que no ha conseguido superarla, la incertidumbre de no saber qué vendrá después o el agobio por la situación de confinamiento son solo algunas de las emociones que podemos estar experimentando. Por eso, ahora más que nunca, es importante velar por nuestro bienestar psicológico.

Debido a las medidas estipuladas durante el estado de alarma, el Servicio de Psicología Aplicada de Guadalajara tuvo que suprimir su atención presencial. Sin embargo, gracias al desarrollo de las herramientas tecnológicas y de la comunicación, el SPA continúa ofreciendo sus servicios en modalidad online. Desde el SPA se entiende la importancia de promover y garantizar una adecuada salud psicológica durante estos tiempos difíciles. Por eso se ofrecen sus servicios tanto a las personas que ya habían comenzado su proceso terapéutico en el servicio, como a aquellas personas que quieran iniciar una terapia psicológica.

La consulta psicológica online es similar a la presencial, con la particularidad de que la localización de los participantes es diferente. De este modo pueden respetarse las medidas de confinamiento y continuar velando por el bienestar de las personas. Para poder llevarla a cabo, es necesario un ordenador o teléfono móvil con conexión a internet, así como una webcam y un micrófono, habitualmente integrados en los propios dispositivos.

Si deseas ampliar la información o concertar una cita, puedes ponerte en contacto con el SPA enviando un correo electrónico a las direcciones: spa@guadalajara.uned.es o psicologia@aytoguadalajara.es. O si lo prefieres, puedes escribir un mensaje de WhatsApp al número 673 776 182.