

YOU  
YOU  
YOU



## APÚNTATE A LA TERAPIA ONLINE

*Webs como Siquia o Sexorum  
te ayudan a tratar y a mejorar  
los problemas de pareja.*

Se sabe que las relaciones de pareja no son fáciles. Hay que cuidarlas, dedicarles tiempo, energía y mucha paciencia. Por eso cuando aparecen los primeros síntomas de crisis es necesario tratar de resolverlos cuanto antes. Pero, ¿qué ocurre cuando no puedes dedicarle tiempo y empiezas a ver que tu relación se tambalea por momentos? Webs como Siquia, Sexorum o psicoterapeutas.com te ayudan a mejorar y a solucionar los problemas con tu pareja. “El asesoramiento online ofrece la posibilidad al paciente de buscar un profesional adecuado a su consulta, con la comodidad de poder hacerlo desde casa y, en muchas ocasiones, con un primer contacto gratuito con el profesional”, explica la psicóloga Silvia Catalán, especialista en terapia sexual y de pareja.

### CITAS Y HORARIOS MÁS FLEXIBLES

Una ayuda a la que recurren hoy en día numerosas personas para identificar qué aspectos deben mejorar y fortalecer de su relación y seguir así construyendo una vida sana, sólida y satisfactoria. Una vida en pareja. Según comenta la especialista, “La principal ventaja es que puedes hacerla desde cualquier sitio. Sólo necesitas un móvil con datos o un ordenador para empezar la terapia de pareja online. Además te permite ser más flexible en horarios ya que no es necesario despla-


zarse hasta la consulta del profesional. Y como se trata de realizar el mismo trabajo, el coste, generalmente, suele ser el mismo.” Prácticamente idéntica a la que pueda realizarse en una consulta privada, pero con la diferencia de que tú decides la hora y el lugar. La efectividad está totalmente asegurada, pero es cierto que muchos especialistas consideran necesario llevar a cabo, al menos, una sesión conjunta en la clínica o centro al que se decida acudir. “El tratamiento en persona es, en muchos casos, fundamental ya que durante la sesión surgen emociones que se pueden utilizar y manejar a la hora de resolver aquellos problemas que se producen en el ambiente cotidiano”, afirma la psicóloga Teresa Vaquero. Y es que salir de un ambiente complicado en el que se ven inmersos día tras día, estar en un terreno neutral y diferente al habitual puede ayudar a que el cambio sea más efectivo por parte de los dos. Uno de los problemas por los que las parejas recurren a este tipo de asesoramiento a través de internet es, básicamente, por una cuestión de tiempo. Sin embargo, la principal cuestión radica en la falta de comunicación que existe entre la pareja. Además de este, temas como la infidelidad, la educación de los hijos,

los celos, el sexo y el deseo, también son aspectos por los que muchos recurren a esta terapia.

### ¿CÓMO SON LAS SESIONES?

Generalmente, la media de edad que decide empezar una terapia de pareja (ya sea online o presencial) está entre 30 y 50 años, siendo las mujeres las que mayor información demandan. ¿Cómo

es una sesión? Según comenta la doctora Catalán, “es imprescindible que en la primera sesión aparezcan los dos miembros, ya que el trabajo que se realice deberá ser conjunto desde el primer momento. A medida que vayan pasando

las sesiones, el psicólogo puede decidir hacer alguna individual con cada uno de ellos, aunque no será imprescindible”. Un proceso relativamente fácil si ambos están dispuestos y quieren solucionar el problema cuanto antes. Y también efectivo si se cuenta con un profesional cualificado. Tal y como afirma la Dra. Alejandra Menassa de Lucía (alejandramenassa.com), médico internista y psicoanalista: “Con un buen profesional se puede resolver el problema. De hecho, en muchas ocasiones la pareja continúa con la terapia una vez resueltas las diferencias.” Una solución a tan sólo un clic y, sobre todo, muy posible si se quiere conseguir. 

SÓLO NECESITAS  
UN MÓVIL CON  
DATOS O UN  
**ORDENADOR**  
PARA EMPEZAR  
LA TERAPIA