

**PSICOLOGÍA PASO A PASO**

# **ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE**

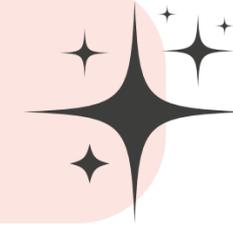
---

**PÍLDORA 10. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES**

  
Marta Rebull  
@psicomartarebull



## **EFICACIA Y ÉXITO**



**LA TERAPIA ONLINE ES IGUAL DE EFICAZ Y EXITOSA QUE LA PRESENCIAL. MOSTRANDO VENTAJAS SIGNIFICATIVAS QUE PUEDEN COMPENSAR LOS POSIBLES IMPEDIMENTOS PERCIBIDOS DEBIDOS A LA FALTA DE PROXIMIDAD FÍSICA.**

## **UN VÍNCULO SÓLIDO ES POSIBLE**



**HAY EVIDENCIAS DE QUE A MENUDO LOS PSICOTERAPEUTAS REALIZAN AJUSTES CUANDO UTILIZAN VIDEOLLAMADAS, QUE LES PERMITEN EXPRESAR EMPATÍA, SENTIDO DE PRESENCIA Y CALIDEZ DE MANERA ACTIVA.**

## **CAMBIO SOCIAL**



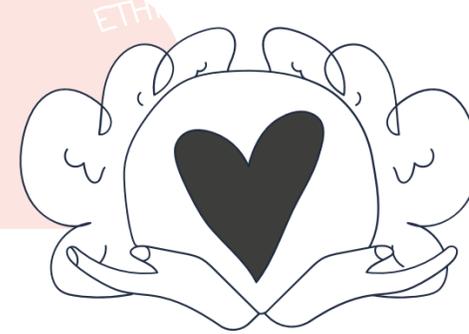
**LA TERAPIA PRESENCIAL YA NO ES EL ESTÁNDAR DE REFERENCIA PARA TODO EL MUNDO, AL IGUAL QUE NO LO ES LA ONLINE. MUCHOS PACIENTES PREFIEREN EL FORMATO DIGITAL POR SUS CARACTERÍSTICAS.**

## **ACCESO SALUD MENTAL**



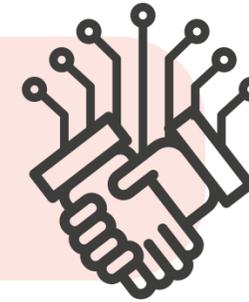
**LO IMPORTANTE NO ES TANTO LA MODALIDAD ONLINE O PRESENCIAL. LO IMPORTANTE ES QUE LAS PERSONAS QUE NECESITEN ACUDIR A PSICOTERAPIA PUEDAN HACERLO Y RECIBAN UNA INTERVENCIÓN EFICAZ.**

## **BUENAS PRÁCTICAS**



**LOS PACIENTES TIENEN DERECHO A DECIDIR SI PREFIEREN UNA TERAPIA ONLINE O PRESENCIAL. SI NO ES POR UNAS CIRCUNSTANCIAS QUE LO JUSTIFIQUEN, NO SE DEBERÍA INTENTAR CONVENCER A NADIE PARA QUE ACUDA A UN FORMATO QUE NO QUIERE, SOBRE TODO AL ONLINE.**

## HABILIDADES TÉCNICAS



**ES FUNDAMENTAL ENTRENAR EL CONOCIMIENTO TECNOLÓGICO PARA PODER CONDUCIR LAS SESIONES. ADEMÁS DE GUIAR AL PACIENTE ANTE CUALQUIER FALLO DE CONEXIÓN, POR ELLO HAY QUE TENER OTROS RECURSOS PREPARADOS PARA RESPONDER DE FORMA EFICAZ.**

## **HABILIDADES TERAPÉUTICAS**



**ES NECESARIO UN ESFUERZO POR NUESTRA PARTE PARA USAR DIGITALIZAR Y ADAPTAR HERRAMIENTAS, YA QUE VAN A CONTRIBUIR A REFORZAR EL ÉXITO TERAPÉUTICO. PERO NO NOS OLVIDEMOS DE QUE “EN PSICOTERAPIA, LA RELACIÓN ES LO QUE CURA”. TAMBIÉN EN LA ONLINE.**



**“Hay muchas técnicas, enfoques, sugerencias y terapias. Pero en último análisis, lo que cura es el amor, especialmente cuando se da en una relación de protección, seguridad y sintonía con la otra persona. Es el amor el que derrite el invierno interminable de la estatua presa en su visión de terror y destrucción”.**

Carvalho, 2015

# ¡MUCHAS GRACIAS!



**DÓNDE PODÉIS ENCONTRARME:**

 **INSTAGRAM:** @psicomartarebull

 **WEB:** [www.psicomartarebull.com](http://www.psicomartarebull.com)

 **EMAIL:** [martarebullpsicologa@gmail.com](mailto:martarebullpsicologa@gmail.com)