

PSICOLOGÍA PASO A PASO

ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE

PÍLDORA 1. INTRODUCCIÓN


Marta Rebull
@psicomartarebull



ÍNDICE

PÍLDORA 1

Introducción

PÍLDORA 2

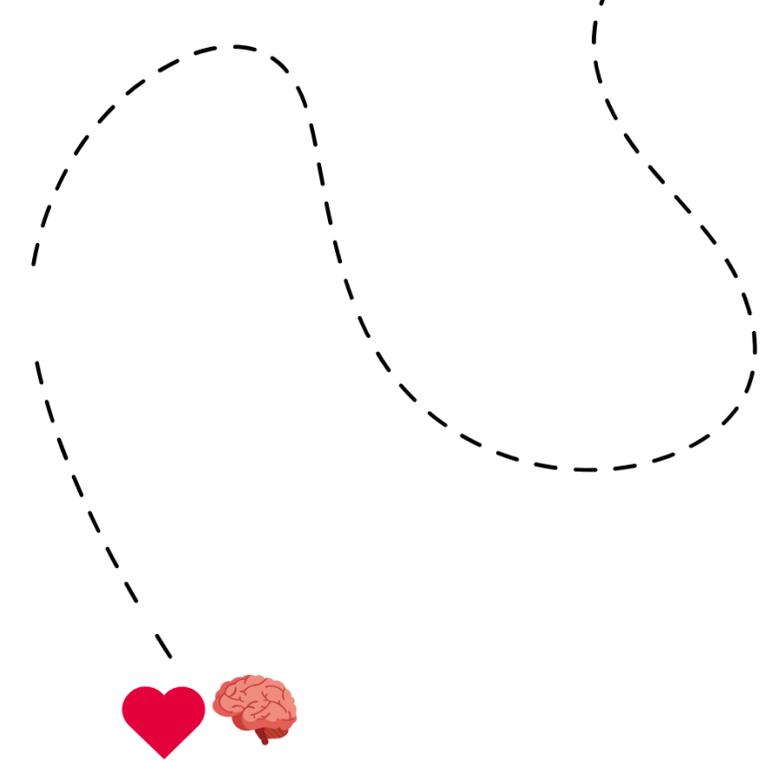
Datos para confiar en la psicoterapia online

PÍLDORA 3

La psicoterapia online a través de las fases terapéuticas. Parte 1

PÍLDORA 4

La psicoterapia online a través de las fases terapéuticas. Parte 2



ÍNDICE

PÍLDORA 5

La psicoterapia online a través de las fases terapéuticas. Parte 3

PÍLDORA 6

Conocimiento técnico y habilidades terapéuticas en las sesiones online

PÍLDORA 7

El vínculo terapéutico en la psicoterapia online. Parte 1

ÍNDICE

PÍLDORA 8

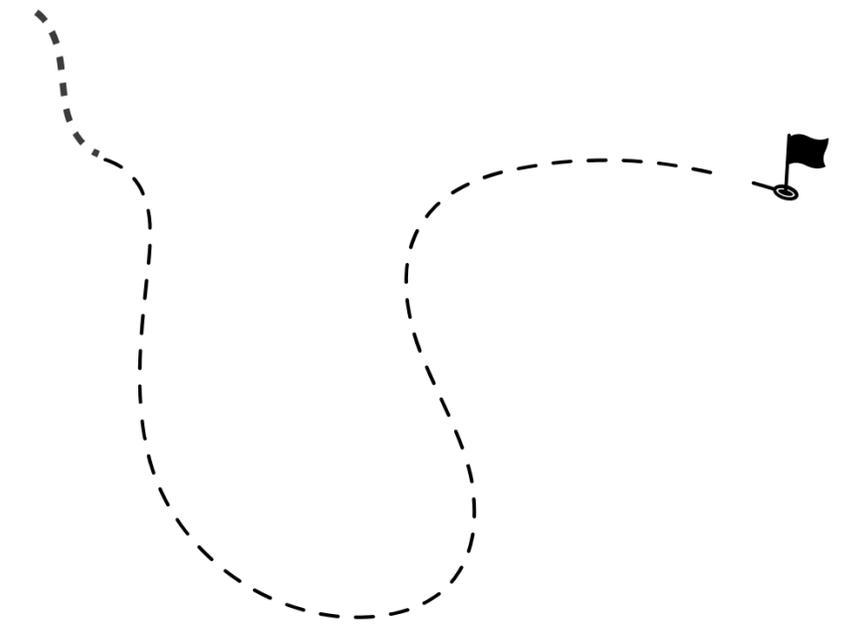
El vínculo terapéutico en la psicoterapia online. Parte 2

PÍLDORA 9

Autocuidado del psicoterapeuta online

PÍLDORA 10

Reflexiones y conclusiones finales



MI PUNTO DE PARTIDA



- ¿Cómo te sientes como psicoterapeuta online?
- ¿Te gusta realizar terapia online? ¿Qué ventajas e inconvenientes le encuentras tú a la terapia online?
- Si ejerces de forma presencial y online, ¿cómo de diferente te percibes en ambas modalidades? ¿Te sientes más confiado/a en un formato que en otro?
- ¿Qué crees que necesitarías, a nivel profesional y quizá también de trabajo personal, para sentirte más seguro/a?

PUNTO DE PARTIDA

CUESTIONARIO INICIAL: PREOCUPACIONES E INTERESES

- Vinculación terapéutica a través de la pantalla.
- Comunicación no verbal.
- Falta de contacto físico.
- Limitaciones en el trabajo corporal.
- Sensación de que todo el material debe estar digitalizado.
- Percepción de cambios terapéuticos más lentos.
- Pacientes reacios a probar la terapia online.
- Personas que no se manejan con la tecnología.



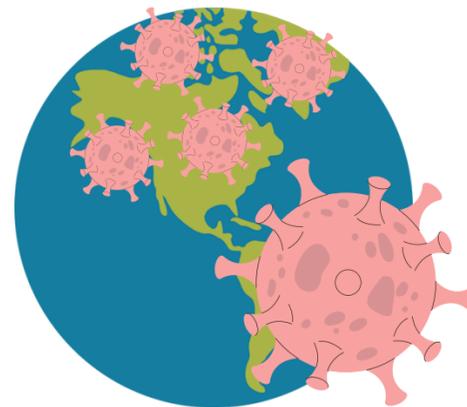
PUNTO DE PARTIDA

EVOLUCIÓN ACEPTACIÓN PSICOTERAPIA ONLINE

COVID - 19

PRE PANDEMIA

POST PANDEMIA



INTRODUCCIÓN

LA TERAPIA ONLINE Y SUS MODALIDADES

- **Síncrona**, al mismo tiempo (videoconferencia, teléfono, chat, etc.).
- **Asíncrona**, en distintos momentos (correo electrónico, visionado de grabaciones de vídeo o audio en distintos tiempos y seguimientos).



VENTAJAS TERAPIA ONLINE

- Método factible, validado empíricamente y aceptado por diversas poblaciones de pacientes.
- Facilidad de acceso a más profesionales especialistas.
- Flexibilidad en la ubicación, comodidad, economía de tiempo y conciliación.
- Ahorro de costes económicos.



PUNTO CLAVE

LA ALIANZA TERAPÉUTICA PERCIBIDA

Existe una creencia ampliamente sostenida entre los psicólogos de que la videoterapia es inferior en comparación con el tratamiento en persona. Esto se basa en gran medida en el supuesto de que la presencia de tecnología interferirá con el desarrollo de una alianza terapéutica (AT) saludable.

Rees y Haythornthwaite, 2004; Wray y Rees, 2003



- ¿Qué opinas? ¿Cómo percibes tú la AT?

PUNTO CLAVE

LA ALIANZA TERAPÉUTICA

Los estudios apoyaron significativamente la idea de que el AT se puede desarrollar en psicoterapia por videollamada, y que los **pacientes califican el vínculo y la presencia al menos con la misma fuerza que en entornos presenciales en una variedad de grupos de diagnóstico**. Los terapeutas también calificaron altos niveles de AT, pero a menudo no tan altos como los de sus clientes al principio del tratamiento.

Simpson y Reid, 2014

PUNTO CLAVE

LA ALIANZA TERAPÉUTICA PERCIBIDA

Un estudio investigó las percepciones de los psicólogos (como observadores) de una sesión de terapia simulada idéntica realizada online y presencial. La alianza en la sesión de videoconferencia se calificó como significativamente menor en comparación con la sesión en persona. Este hallazgo sugiere que los psicólogos pueden haber tenido **expectativas negativas sobre el impacto de la tecnología en el vínculo** que influyeron en sus calificaciones en el formato online.

Rees y Stone, 2005

PUNTO CLAVE

LA ALIANZA TERAPÉUTICA

Los estudios que examinaron específicamente el vínculo terapéutico, todos indicaron que se pueden generar altos niveles de vínculo a través de la terapia online, incluso desde las primeras etapas de la terapia. En general, las calificaciones sugieren que la teleterapia puede de hecho facilitar la transmisión de calidez y el desarrollo de emociones y apego de nivel más profundo.

Simpson y Reid, 2014



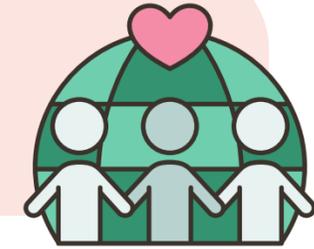
PUNTO CLAVE

LA ALIANZA TERAPÉUTICA: “SENTIDO DE PRESENCIA”

El "sentido de presencia" también es un factor clave que afecta el desarrollo de la alianza terapéutica a través de la terapia online, y varios estudios señalan que tanto los pacientes como los terapeutas describieron estar **completamente absorbidos por el proceso terapéutico sin sentirse distraídos por la tecnología.**

Bouchard et al., 2004; Glueckauf et al., 2002; Himle et al., 2006;
Porcari et al., 2009

LIMITACIONES QUE SUPERAR



Falta proximidad espacial



Reforzar vínculo terapéutico

Competencias tecnológicas,
adaptaciones y digitalización



Habilidades terapéuticas en
la videollamada

Confianza de los psicoterapeutas con la psicotecnología

¡MUCHAS GRACIAS!

NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE VÍDEO:

**PÍLDORA 2. DATOS PARA CONFIAR EN LA
PSICOTERAPIA ONLINE**