

PSICOLOGÍA PASO A PASO

ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE

PÍLDORA 2. DATOS PARA CONFIAR EN LA PSICOTERAPIA ONLINE



“Si quieres entender algo de verdad, intenta cambiarlo”.

Kurt Lewin

EVIDENCIA CIENTÍFICA

EFICACIA

La eficacia de la psicoterapia por videoconferencia está respaldada por múltiples estudios y metanálisis. El metanálisis más reciente demostró que se asocia con una mejoría de los síntomas a lo largo del tratamiento y que tiene resultados de tratamiento comparables a la psicoterapia presencial. Además, la terapia online tiene un gran impacto en la prevención y el tratamiento.

Leuchtenberg, Gromer y Kathner, 2022



INDICADORES CLÍNICOS

ÉXITO TERAPÉUTICO

Tanto la modalidad presencial como la online **permiten alcanzar resultados exitosos en el tratamiento**. No hay evidencias de que la terapia presencial se asocie con un mayor éxito terapéutico. No se han encontrado evidencias de que la modalidad de terapia esté asociada ni con el éxito, ni con la adherencia al tratamiento.

Fernández-Regueras, Calero-Elvira y Guerrero-Escagedo, 2023



INDICADORES CLÍNICOS

ÉXITO TERAPÉUTICO

Sobre el porcentaje de objetivos cumplidos, al contrario de la hipótesis formulada, fue mayor en la modalidad online que en la presencial.

Este último resultado, va en la línea de la literatura científica, indicando que la terapia online por videoconferencia es exitosa, al menos al nivel de la terapia presencial, llegando a encontrar, en algunas ocasiones, resultados superiores.

Berryhill, Culmer, et al., 2018; Berryhill, Halli-Tierney, et al., 2018; Matsumoto et al., 2021; McClellan et al., 2022; Rees y MacLaine, 2015



INDICADORES CLÍNICOS

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

No se han encontrado diferencias significativas entre la terapia online y la presencial en cuanto a la adherencia al tratamiento, operativizada como abandonos, cumplimiento de tareas y asistencia a las sesiones de terapia.



Ritterband et al., 2006; Thomas et al., 2021; Fernández-Regueras, Calero-Elvira y Guerrero-Escagedo, 2023

INDICADORES CLÍNICOS

ALIANZA TERAPÉUTICA

La evidencia empírica sobre la alianza terapéutica muestra resultados mixtos: la mayoría de los estudios sugieren que los pacientes y los psicoterapeutas pueden construir relaciones sólidas comparables en ambas modalidades, mientras que un metaanálisis (Norwood et al., 2018) afirmó que se pueden construir alianzas terapéuticas sólidas en la terapia online, pero estas tienden a ser menos sólidas que en presencial.

Leuchtenberg, Gromer y Kathner, 2022



INDICADORES CLÍNICOS

EMPATÍA EXPRESADA

El estudio sugiere que los pacientes experimentaron la **alianza terapéutica**, la **empatía expresada** y el **entorno** como **comparables** en ambas modalidades, mientras que los psicoterapeutas percibieron ventajas en la terapia presencial.

Fernández-Regueras, Calero-Elvira y Guerrero-Escagedo, 2023



INDICADORES CLÍNICOS

FACTORES CONTEXTUALES

Los pacientes y los psicoterapeutas experimentaron una **equivalencia en cuanto a la organización de los tratamientos**, que incluía aspectos como las citas, los períodos de espera, la creación de tiempo y espacio sin interrupciones y la flexibilidad en cuanto a la integración de la psicoterapia en la vida diaria.

Sin embargo, los pacientes valoraron la terapia online con mayores ventajas en cuanto a la flexibilidad de tiempo.

Leuchtenberg, Gromer y Kathner, 2022



INDICADORES CLÍNICOS

EFICIENCIA DEL TRATAMIENTO

Los resultados de este estudio apoyan que existe una **mayor eficiencia** en la modalidad presencial, tanto en la fase de tratamiento, como en la terapia en su conjunto, no encontrando diferencias entre las modalidades en la fase de evaluación, pero no se analiza el motivo por el que esto puede estar pasando.



Fernández-Regueras, Calero-Elvira y Guerrero-Escagedo, 2023

INDICADORES CLÍNICOS

EFECIENCIA ECONÓMICA DEL TRATAMIENTO

Hasta el momento, solo un artículo de revisión ha abordado el asunto de la efectividad de la terapia por videoconferencia, indicando que es **potencialmente capaz de reducir los costes económicos por los desplazamientos de los usuarios y terapeutas.**

(Simpson, 2009)



EVIDENCIA CIENTÍFICA

ACEPTACIÓN Y SATISFACCIÓN

Numerosos estudios hasta la fecha han demostrado **altos niveles de satisfacción y aceptabilidad de la psicoterapia por videoconferencia**. Una revisión reciente demuestra que las actitudes de los psicólogos hacia la psicoterapia online incluyen ventajas y desventajas, pero afirma un tono positivo general.

Connolly et al., 2020



TIPO DE PACIENTES

- TCC ansiedad, depresión y TEPT.
- T ansiedad: fobia social, agorafobia, TOC y otros grupos que encuentran abrumador el contacto cercano.
- Alta necesidad de control.
- Evitación interpersonal.



- Personalidad. Ej.: paranoide, o la dificultad para confiar en los demás -> miedo a ser grabados.
- Trastorno mental grave.
- Personas mayores o que no se manejan bien con la tecnología.
- Población infantil.



¡MUCHAS GRACIAS!

NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE VÍDEO:

**PÍLDORA 3. LA PSICOTERAPIA ONLINE A
TRAVÉS DE LAS FASES TERAPÉUTICAS**