

PSICOLOGÍA PASO A PASO

ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE

PÍLDORA 6. CONOCIMIENTO TÉCNICO Y HABILIDADES TERAPÉUTICAS EN LAS SESIONES ONLINE


Marta Rebull
@psicomartarebull





“La vida consiste en adaptarse y volver a adaptarse”.

Anthony Burgess

GUÍA TÉCNICA

Condiciones tecnológicas



- Recomendable ordenador.
- Software y sistemas de protección actualizados.
- Conexión internet rápida y estable.
- Cerrar otras aplicaciones.

Espacio terapéutico

- Despacho inscrito en el registro sanitario, según la comunidad autónoma.
- Garantizar la seguridad de los datos, la confidencialidad y la privacidad en la comunicación.
- Iluminación adecuada, sin sombras en la cara y fondo neutro.
- Buscar una imagen lo más amplia posible.



GUÍA TÉCNICA

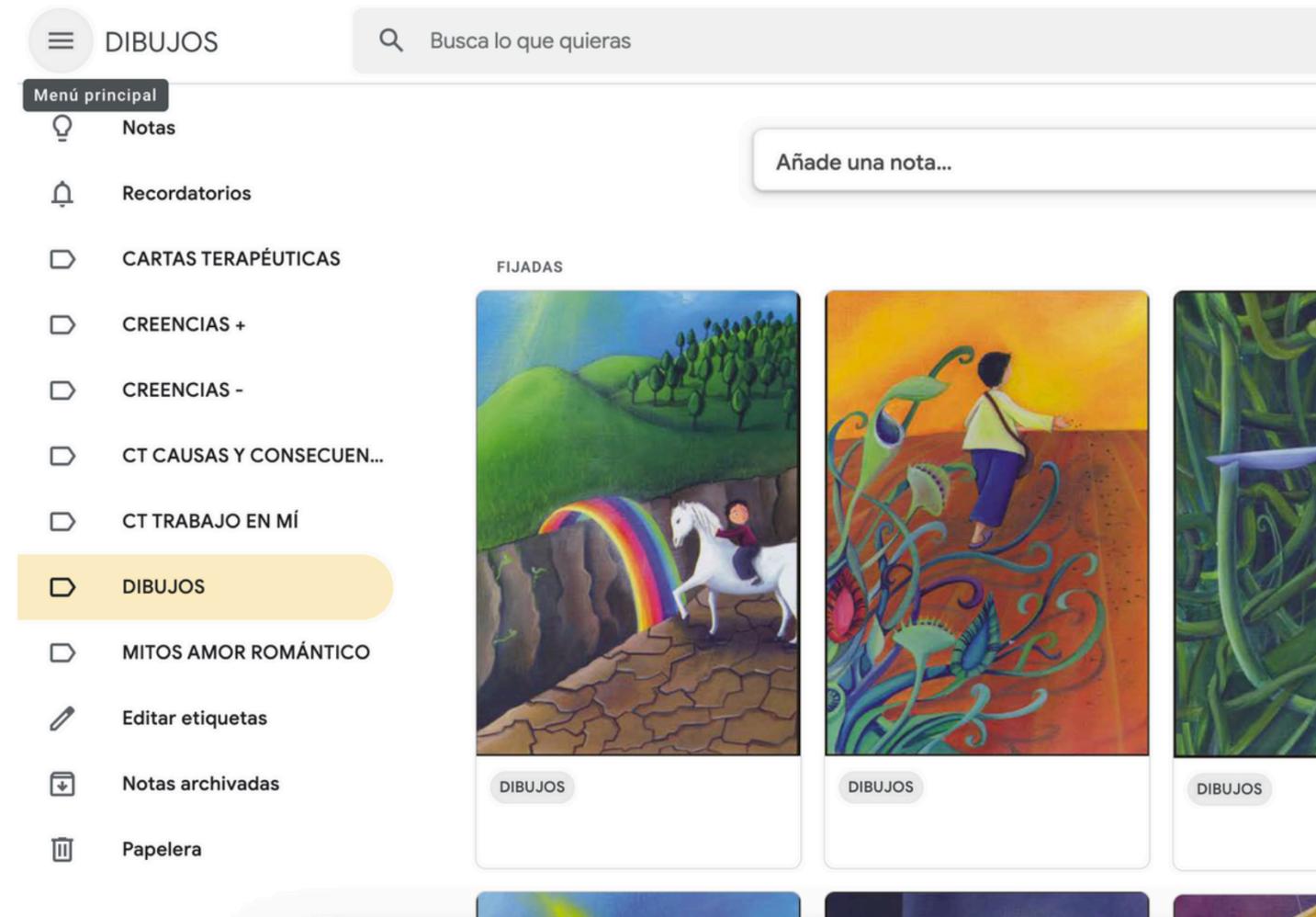
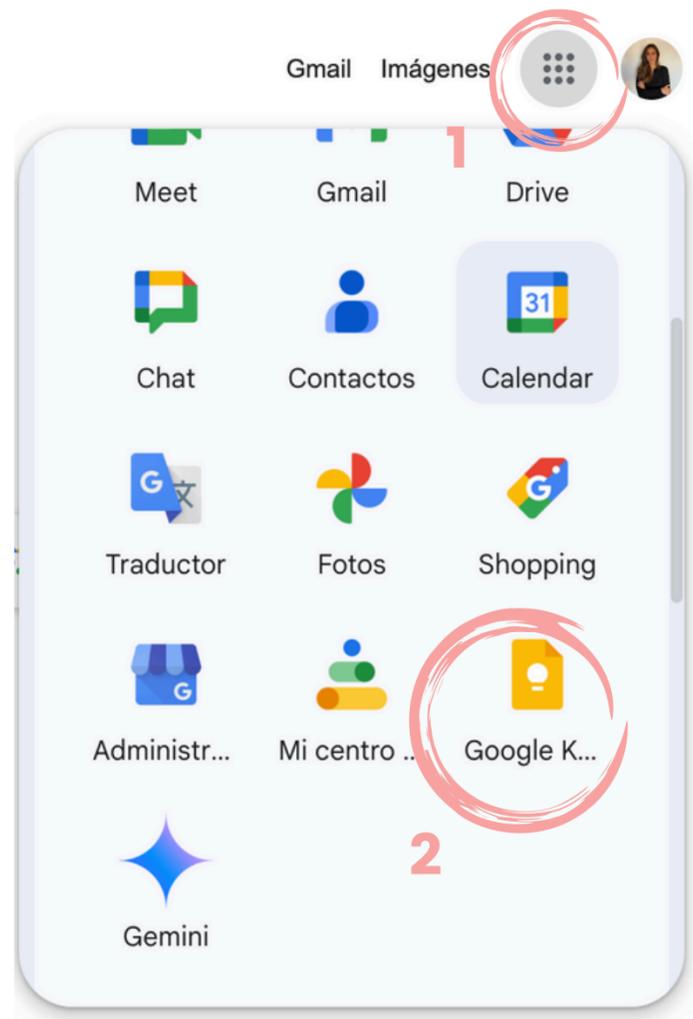
Actuaciones para la resolución de fallos técnicos

- Contactar con el paciente de forma inmediata mediante el chat o por teléfono para poder darle indicaciones de cómo solucionar los problemas.
- Reiniciar la sesión en el programa de videollamada y comprobar el estado de la conexión del terapeuta y del paciente, y los accesorios que se utilicen.
- Si no se pudiera realizar la sesión por fallos de conexión, plantear al paciente:
 - * Mantener la sesión a través de otra vía de comunicación: **teléfono**.
 - Si no es posible disponer de otro medio para realizar la sesión o se interrumpe desde el inicio, se puede plantear posponer la sesión para otro día (lo que se acuerde en cada caso dependerá de la situación y del tiempo que reste por finalizar la sesión).



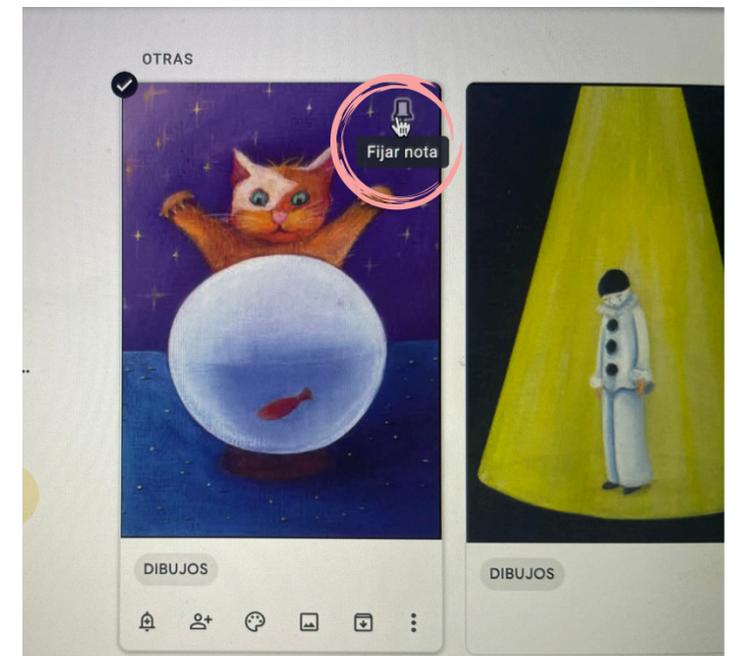
HERRAMIENTAS

Google Keep: uso de cartas y tarjetas



1) Entrar en Google Drive + compartir pantalla videollamada.

2) Mostrar tarjetas al paciente y fijar las seleccionadas:



Crear carpetas y subir las cartas clasificadas

HERRAMIENTAS

Typeform: formularios personalizados

The screenshot shows the Typeform editor interface. On the left, there is a list of questions and sections:

- S1: ¡Hola!, ¿qué tal estás? Me gustaría conocer...
- 1: Primero, por favor, escribe aquí tu nomb...
- 2: Cuéntame, ¿cómo te sentiste en tu primer...
- S2: Me alegra mucho saberlo, me esfuerzo...
- S3: Al principio, es normal sentir todos esos...
- 3: Vaya, lo siento. Me encantaría saber qué...
- 4: ¿Hay algo más que te gustaría comentarme?
- Muchas gracias por tu

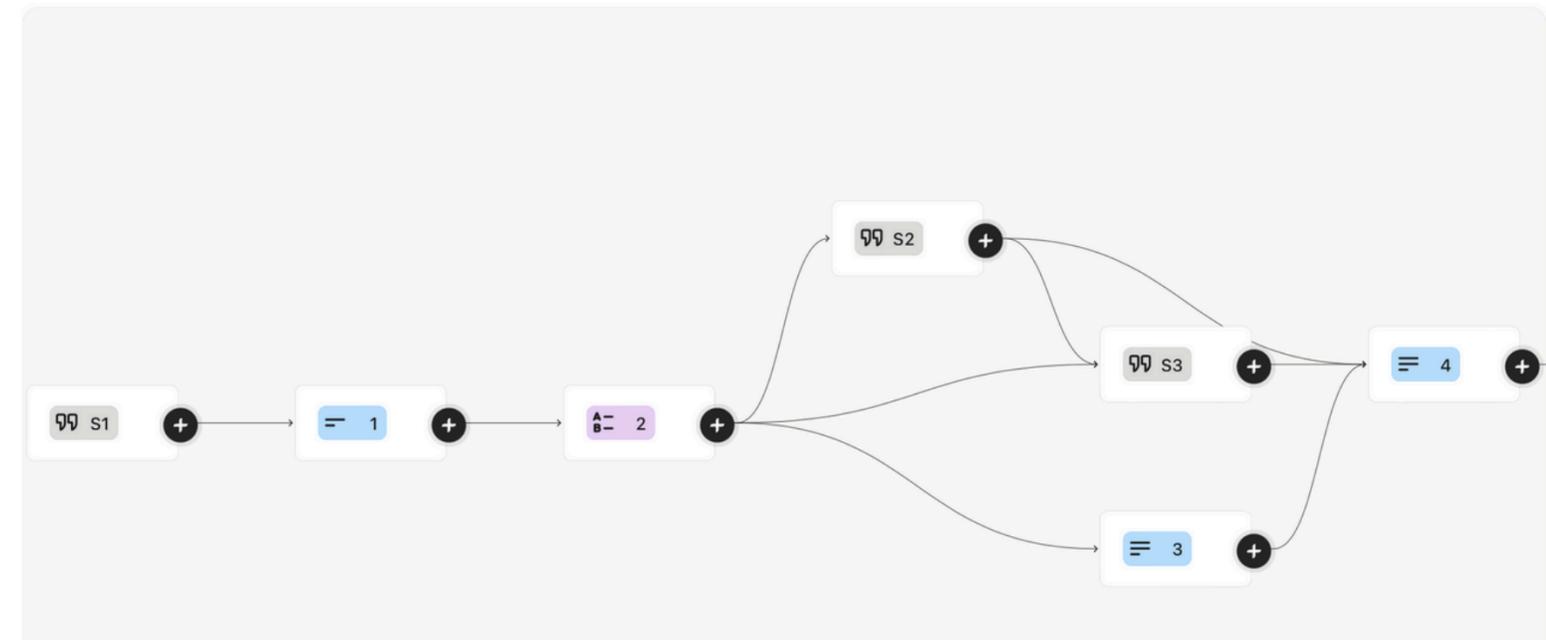
Below the list is an 'Endings' section with a plus sign. The main preview area shows a form with the following content:

¡Hola!, ¿qué tal estás? Me gustaría conocer cómo fue tu primera sesión en psicoterapia.
Solo serán dos minutos.
Continuar press Enter ↵



<https://www.typeform.com/es/>

 Typeform



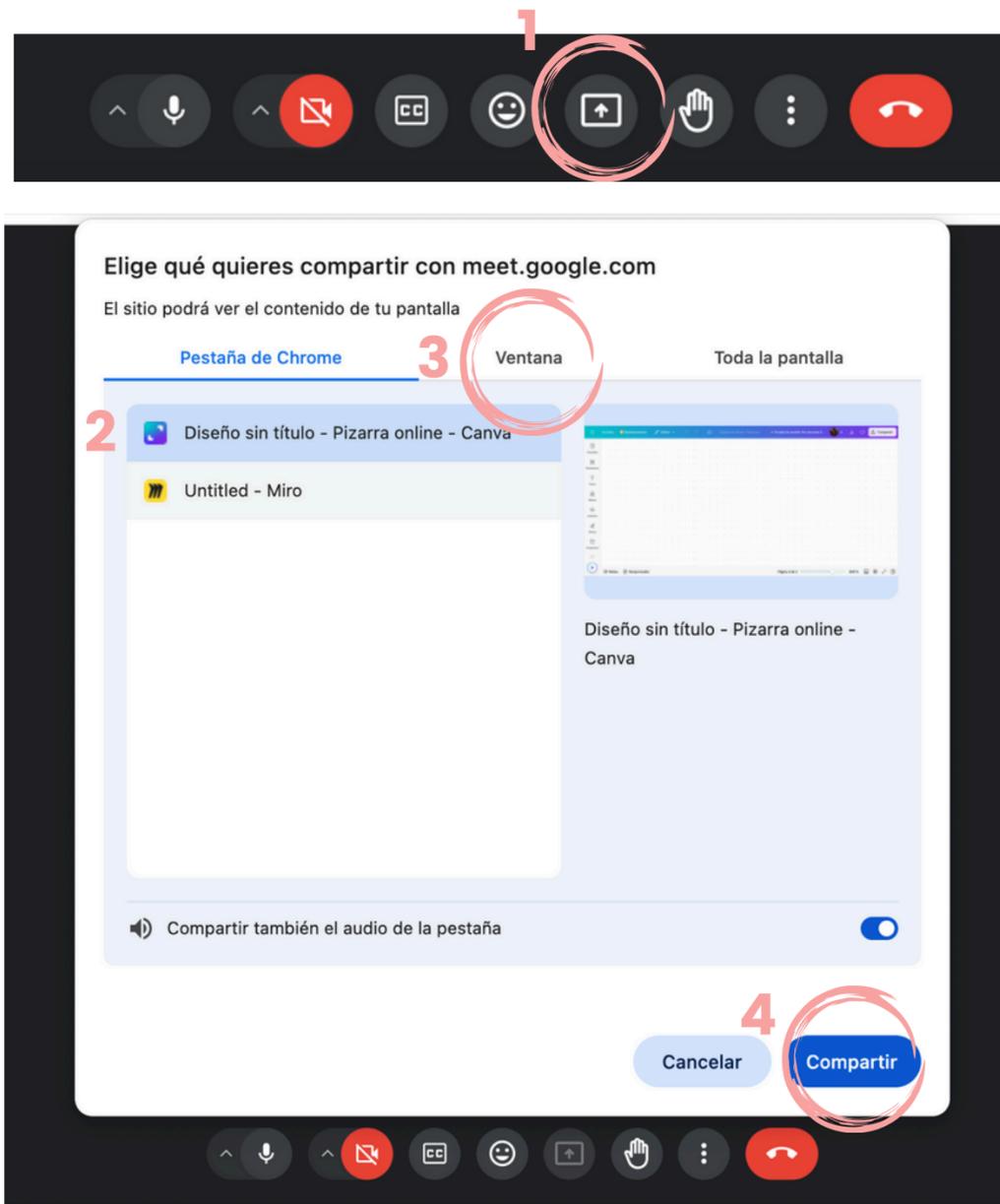
The screenshot shows the 'Responses' section of the Typeform interface. It has tabs for 'Responses', 'Completion', 'Updated', and 'Integrations'. The 'Responses' tab is active, showing a list of form submissions:

Responses	Completion	Updated	Integrations
Valoración proceso de psicoterapia			...
Valoración primera sesión			...

- Respuestas interactivas.
- Registro y consulta de resultados.

HERRAMIENTAS

¿Cómo compartir pantalla en Google Meet?



1 --> Click en el cuadrado con flecha

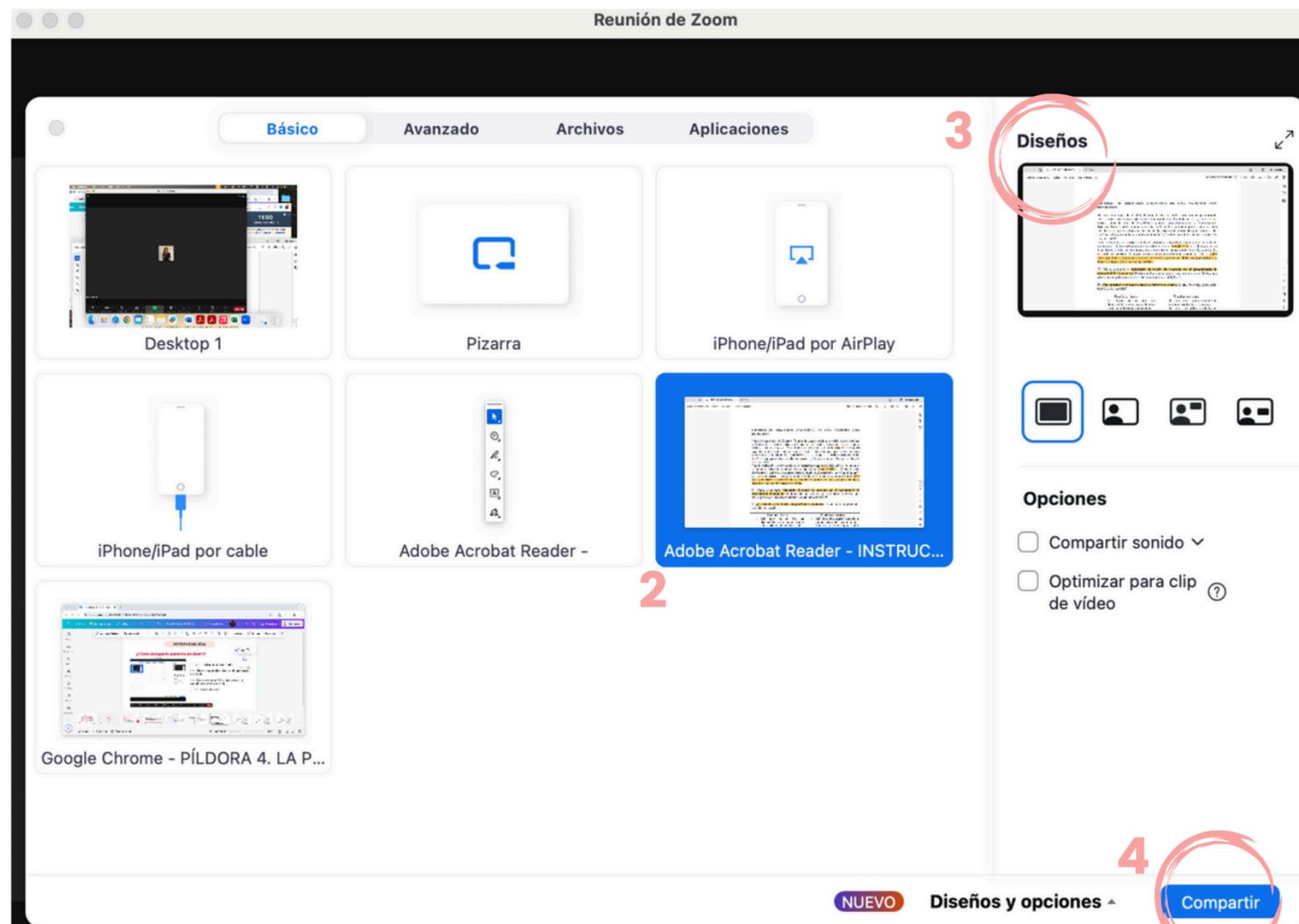
2 --> Click en la pantalla o documento que desee compartir.

3 --> Click en Ventana + Click de nuevo en la pantalla que desee compartir.

4 --> Click en Compartir.

HERRAMIENTAS

¿Cómo compartir pantalla en Zoom?

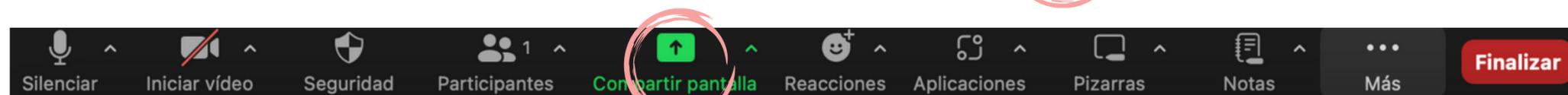


1 --> Click en el cuadrado con flecha

2 --> Click en la pantalla o documento que desees compartir.

3 --> Click en Diseño + Opciones según preferencia

4 --> Click en Compartir.



HABILIDADES TERAPÉUTICAS ONLINE

Estrategias de interacción y comunicación

- Presentarnos como profesionales e invitarles a que realicen las preguntas que necesiten, para iniciar la vinculación terapéutica.
- Dar información sobre nuestro espacio. *Estoy sola en este despacho/casa, nadie nos puede ver ni oír.*
- Chequear que nos escuchan y nos ven correctamente. Pedir que nos avisen si dejan de hacerlo para solucionarlo al momento.
- Ante cualquier fallo de conexión, tomar el control y guiar al paciente para que pueda solventarlo, mostrando un actitud de calma y seguridad.
- Dejar tiempo entre citas, 15 o 30 minutos, por si hay algún error de conexión poder recuperar ese ratito.



HABILIDADES TERAPÉUTICAS ONLINE

Estrategias de interacción y comunicación

- Tener previsión del material que vamos a necesitar y avisar al paciente para que pueda tenerlo a mano. Ejemplos: cojín, objeto o peluche significativo, vela, bola antiestrés, manta, toalla, papel y bolígrafos, etc.
- Ejercicio abrazo con la manta o pañuelo. Al final de una meditación o visualización, el paciente puede rodearse de la manta o el pañuelo y sentir el calor como un abrazo.
- Hacer uso del cuerpo y espacio. *¿Necesitarías cambiar de lugar o posición?;* En las meditaciones o ejercicios de respiración: *te invito a que coloques los pies en el suelo, para notar el arraigo de la tierra.*



HABILIDADES TERAPÉUTICAS ONLINE

Estrategias de interacción y comunicación

- **Acercarnos y alejarnos de la cámara según el momento terapéutico.**
- **Narrar lo que no puedan ver.** Ejemplo: si tomamos apuntes en un documento digital, avisar de que ese es el motivo por el que hemos cambiado la mirada.
- **Buscar alternativas a la falta de contacto físico:** invitar al paciente a que coloque su mano en el sitio donde nota malestar (tacto reparador); *si pudiera, te daría un abrazo; siento mucho que estés sufriendo* + mensaje no verbal.
- **Mostrar calidez y cercanía con las palabras y gestos.** Puedes instaurar frases que uses de forma repetida para generan sensación de seguridad. *Te mando un beso y un abrazo fuerte* (gesticular). *Puedes escribirme si lo necesitas.*



¡MUCHAS GRACIAS!

NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE VÍDEO:

**PÍLDORA 7. EL VÍNCULO TERAPÉUTICO EN
LA PSICOTERAPIA ONLINE**