

Complicaciones de la atención psicológica en línea Complications of online psychological care

Dulce K. Alonso-Serna ^a

Abstract:

As a psychologist I find it very interesting to address this issue, as I could not say for sure, whether it has more complications or improvements working psychological therapy online. To begin with, I believe that by staying at home most of the time, 24 out of 7 within the same walls, the same rooms, have generated in our high school students an increase in stress and anxiety levels, by experiencing the same routine and derived from the stress and anxiety that can be reached, many more problems can arise with siblings, parents, cousins until reaching the discomfort of being in that place that should provide security, stability and well-being.

Keywords:

Complications, challenges, tools, facilities

Resumen:

Como psicóloga me parece de gran interés abordar este tema, ya que no podría decir con certeza, si tiene más complicaciones o mejoras trabajar la terapia psicológica en línea. Para comenzar considero que al permanecer en casa la mayoría del tiempo, 24 de 7 entre las mismas paredes, las mismas habitaciones, han generado en nuestros estudiantes de educación media superior un aumento en los niveles de estrés y ansiedad, al experimentar la misma rutina y derivado del estrés y la ansiedad que pueden alcanzar se pueden suscitar muchos más problemas con hermanos, padres de familia, primos hasta llegar a la incomodidad de estar en ese lugar que debería de proveer seguridad estabilidad y bienestar.

Palabras Clave:

Complicaciones, retos, herramientas, facilidades.

Introducción

Como docente, psicóloga y rol de hija puedo empatizar con las problemáticas que existen hoy en el hogar desde desacuerdos por la organización de tiempos, desacuerdos en la asignación de quehaceres domésticos, hasta la irritabilidad de no poder llevar a cabo las actividades convencionales a las que estábamos acostumbrados antes de la pandemia a la que nos enfrentamos.

Se perdió el ritmo de vida los lazos o redes de apoyo que se tenían al exterior. La convivencia, los momentos de interacción con amigos y compañeros, considero son necesarios para la mejora o regulación de emociones.

La terapia psicológica a distancia ha acercado a aquellos interesados en comenzar un proceso pero que temían al "qué dirán" de compañeros, por presentarse a un espacio

donde se pretende mejorar, comprender y tratar las emociones. Se han empleado mensajes instantáneos, video llamadas y llamadas normales para llevar a cabo la catarsis necesaria y observo que a través de ese dispositivo llamado computadora o celular sirve de medio para concentrar, depositar en este, nerviosismo ante el inicio del proceso, porque hoy en día aún existen tabús acerca de la terapia psicológica.

Las ciber-terapias, como intervenciones de ayuda psicológica sustentadas en internet, se están transformando en un complemento y alternativa a la atención tradicional comenzando a demostrar eficacia (Soto-Pérez, Franco, Monardes & Jiménez 2010).

El psicólogo tiene el reto de proveer plena seguridad al paciente para que él pueda confiar, así lograr la alianza terapéutica e iniciar un proceso psicológico. Es nuestro desafío generar el rapport necesario, un ambiente

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número 5, <https://orcid.org/0000-0002-1506-2787>, Email: dulce_alonso@uaeh.edu.mx

emocional que brinde la relación con su paciente y garantice la escucha empática, visualizar e identificar el estado emocional del paciente, no de una forma intelectual sino también emocional.

Pero por la zona geográfica, las inclemencias del clima, o por problemas técnicos se puede ocasionar un corte entre la plática de paciente y psicólogo, corte que puede ocasionar la desavenencia de las emociones y sentimientos de la persona que se estaba expresando y estaba haciendo descarga emocional, hasta el punto de ya no poder recuperar la intención y forma en la que se expresaba el paciente. El psicólogo debe de estar preparado para enfrentar estas situaciones y lograr el objetivo deseado, por ende ambos deben desarrollar habilidades suficientes para manejar las herramientas y aplicaciones necesarias para la mejora. La terapia psicológica experimentada no solo ha sido por video llamada sino también por mensajes al elegir los pacientes este como medio seguro, sencillo y eficaz para ellos por lo que ambos, paciente y psicólogo, deben explotar la habilidad de ser competentes y asertivos escribiendo y leyendo lo que se anuncie. .

La ciencia tiene que usarse para mejorar la calidad de vida del ser humano (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999 citado por Morón & Aguayo 2018) y las tecnologías ya se han instalado en todas las áreas de nuestra vida cotidiana. En la era digital y de las redes sociales ya no solo se encuentran los más jóvenes on-line si no que cualquier persona, incluidos los más mayores tienen acceso a un smartphone con conexión a internet. Esta tecnología está configurando nuevos modos de relación interpersonal y se extienden sus aplicaciones a las demás áreas, abriendo un debate sobre cómo la tecnología puede ayudar a la salud de las personas.

Pero cabe mencionar también que no todas las personas tienen un espacio para poder despejarse o privacidad que se requiere para entablar una conversación y proceso con un psicólogo, sumando además las limitaciones de conexión a internet o señal telefónica.

Sin duda se preferirá o inclinará a lo presencial, a tener el contacto real y directo, en un mismo espacio físico, sin embargo es nuevo reto para todos, docentes, psicólogos, padres de familia etc., buscar estrategias y herramientas que nos permitan desarrollar en la medida de lo posible las mismas actividades sin limitar los avances tecnológicos que cada vez parece presentarnos una gama de posibilidades para cubrir todo tipo de necesidad, por el bien de todos contribuyendo de forma individual se debe buscar cumplir con los objetivos, lograr empatizar, como psicólogos ayudar a más personas, que ahora tal vez aun

no encuentran el medio o la forma adecuada pero que sin duda se puede lograr.

Los argumentos a favor y en contra de las Psicoterapias Online pueden ser extraídos de la gran variedad de ventajas y desventajas que las mismas comprenden. Se considera que la ventaja más notable es la de poder acercar, mediante el uso de la tecnología, intervenciones psicoterapéuticas a personas y poblaciones que, por distintos motivos, no pueden acceder a una psicoterapia por los medios tradicionales. Además, este tipo de terapias puede ser el primer paso de muchas personas para acceder a un tratamiento tradicional. Por lo tanto, dejar de

lado las Psicoterapias Online sería cerrar las puertas a personas que tal vez nunca buscarían tratamiento por otros medios. Sin embargo, deberían superarse limitaciones tales como los dilemas éticos y legales que dificultan el desarrollo de las Psicoterapias Online, en especial lo relacionado con el choque entre culturas y las diferencias entre legislaciones de un país y otro. (Melchiori, J. A., Sansalone, P. A., & Borda, T. 2011.)

Actualmente se observa que todos atravesamos un proceso de adaptación a la transición que hay entre las formas convencionales, a las que estábamos acostumbrados, es un cambio repentino pero con plena confianza a la tecnología imagino que lograremos adecuarnos al aceleramiento y crecimiento progresivo de las aplicaciones y herramientas de la comunicación.

Referencias

- [1] Morón, J. J. M., & Aguayo, L. V. (2018). La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia. *Apuntes de Psicología*, 36(1-2), 107-113.
- [2] Soto-Pérez, F., Franco Martín, M. Á., Monardes Seemann, C., & Jiménez Gómez, F. (2010). Internet y psicología clínica: Revisión de las ciber-terapias.
- [3] Melchiori, J. A., Sansalone, P. A., & Borda, T. (2011). Psicoterapias online: aportes y controversias acerca del uso de los recursos que ofrece Internet para la psicoterapia. In III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.