

Psicoterapia online

Resumen:

Actualmente, la tecnología de la información nos sugiere cambios constantes y profundos, razón por la cual, ante el avance de la ciencia y tecnología, se incrementan también los nuevos escenarios clínicos y las plataformas que podemos implementar. Con mayor afluencia, cada vez más las unidades hospitalarias y especialistas de la salud están conectados a internet, estableciendo conexión directa con la red. Los profesionales de la salud, tanto como los estudiantes, dan uso a estas redes que acceden al mundo de diversas maneras y formas, principalmente, podríamos decir, que es una fuente inagotable de información y datos de primera mano. Ante esta situación existe la posibilidad de efectuar psicoterapia a través de la internet, y esto abre nuevas rutas no ajenos a diversos cuestionamientos.

Palabras claves:

Internet. Psicoterapia. Psicología. Ética. Tratamiento. Consultas virtuales. Pacientes.

Índice.

1. Contenido.
2. Conclusión.
3. Citas Bibliográficas.
4. Bibliografía.

1. Contenido.

Para los profesionales de la salud la web es una atractiva fuente de información, ya que facilita la visita a lugares como bibliotecas, universidades, revistas médicas (muchas de las cuales brindan parte de su contenido en forma gratuita), e incluso conferencias, cursos, talleres, como en el Décimo Congreso Virtual de Psiquiatría.

La globalización es un proceso por el cual, los países se encuentran cada vez más ligados entre sí económicamente, debido a la creciente incorporación de tecnología de la información. (Comunicaciones vía satélite, fax, correo electrónico e internet, etc). Lo anterior ha provocado que la información generada en un lugar sea conocida casi de inmediato en cualquier punto del planeta.

La red de redes, denominada internet, está favoreciendo la disponibilidad de información, así como la velocidad de la misma. A través de internet es posible que millones de usuarios distribuidos a lo largo y ancho del mundo, puedan intercambiar texto, vídeos, sonido, imágenes y software, de igual manera pueden efectuar actividades de compra-venta, trates financieros, y estudiar, ya que la red ofrece en la actualidad poder cursar desde formación básica hasta doctorados, así como participar en interesantes eventos virtuales, como el Décimo Congreso Virtual de Psiquiatría.

Internet es una colosal red global conformada de muchas otras redes interconectadas, estas redes se unen con el objetivo de proveer servicios y acceder a información. Es un servicio

de transportación para la información almacenada en los archivos o documentos de otra computadora. Algunos sobrenombres de Internet son: "La Red", "La Supercarretera de Información", "La Red Mundial de Información", entre muchos otros.

Para acceder a internet, se requiere de una computadora con equipo periférico de red (como un módem o tarjeta de red) y un nombre de usuario y contraseña, mismas que se proporcionarán después de celebrar un contrato con un Proveedor de Servicios de Internet (ISP - Internet Service Provider).

El contenido que ofrece internet ha ocasionado que mucha gente se conecte, debido a que constituye una fuente importante de noticias, entretenimiento y negocios.

La forma para poder acceder a los servicios de internet es la siguiente: Primeramente es necesaria una aplicación en una computadora de un usuario, quien actúa como "cliente" al pedir información a través de una red a otra computadora que funge como "servidor".

Infinidad de cualidades ofrece la internet, por ejemplo, permite compartir información de diversa índole como: Económica, comercial, tecnológica, estadística, científica, social, política y cultural, ubicados en universidades, bibliotecas, empresas y oficinas gubernamentales. A toda esta gama de información es posible acceder a través de distintos protocolos como: Http.- Hypertext Transfer Protocol (el tipo de protocolo más común). Ftp.- (File Transfer Protocol) Transferencia de archivos. Gopher.- El protocolo de gopher. News.- El protocolo de news. Telnet.- Sesiones interactivas de telnet (interactive telnet sessions).

A lo anteriormente descrito debemos agregar el uso del correo electrónico, TALK (hablar en tiempo real), IRC (Internet Relay Chat), permitiendo que individuos localizados en diferentes áreas geográficas y con intereses comunes puedan comunicarse entre sí.

Son millones de seres humanos los que día con día se conectan a internet, tal conexión es para diversas acciones, pudiendo destacar las siguientes: El chequeo del correo electrónico, leer las noticias o un buen libro, enterarse de la situación meteorológica ó escuchar música. Estos usuarios de la súper carretera de la información en promedio se conectan unas 3 horas diarias, de acuerdo con sus necesidades y presupuesto algunas personas necesitan mayor o menor tiempo de conexión a internet.

Antes de acceder al desarrollo del tema que nos ocupa, es necesario definir que es la psicoterapia. "Es un tratamiento científico, de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno, la salud física o psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos tales como la pareja o la familia"(1).

En muchas ocasiones la rutina, la cotidianidad nos hace perder el placer por la vida, no valoramos aquello que tenemos pues pareciera que es para siempre, existe un proverbio chino que expresa "nada es para siempre, ni lo bueno, ni lo malo, ya que la vida pasa, todo se acaba, todo termina".

Pero pese a todo, el cambio nos provoca miedo y nos asimos a escenarios pasados o a "máscaras" de nuestra personalidad que en algún momento nos funcionaron pero que ahora resultan acartonadas, todo lo anterior, ocasiona una profunda angustia.

“Además de que sea indicado por un profesional de la salud, o del ámbito educativo o social, la indicación de acudir a consultar con un profesional de la psicoterapia se basa en la propia percepción de síntomas o malestar, sin que muchas veces sea evidente la causa que los motivan, como son la persistente sensación de malestar, insatisfacción inmotivada, problemas de comportamiento o adaptación, fatiga o tristeza crónicas, peso o pautas de alimentación inadecuadas, dificultad prolongada de conciliar el sueño, insatisfacción sexual, necesidad de estimulantes o tranquilizantes, tensión en las relaciones humanas, sentimientos de soledad, conflictos de pareja, incomunicación o violencia en la familia; fracaso escolar; cronificación de enfermedades físicas; problemas con la bebida; miedo inmotivado; consumo de drogas... y cualquier otra condición de vida o experiencia caracterizada por el sufrimiento personal. en este sentido requiere psicoterapia todo aquel que se encuentre en un conflicto y que considere que es tiempo de hacer un alto en el camino y aprender de la situación a fin de no repetir la historia, (de no hacer más de lo mismo) o bien hay personas que requieren terapia a fin de tomar una decisión trascendental, de manera que necesitan analizar muy bien la elección. En este sentido la psicoterapia es una ayuda que cualquier persona puede tomar en cualquier momento de su vida sin que implique una cuestión de debilidad o de incapacidad. El mayor error es no reconocer los errores” (2).

Recibir un tratamiento psicoterapéutico empleando la súper-carretera de la información, puede considerarse ético.

Al hablar de ética necesariamente tenemos que hablar de filosofía, debido a que pertenece a esta esfera del conocimiento. La acepción más conocida del vocablo “ethos” se presenta con Aristóteles donde se entendía por “ethos”: temperamento, carácter, hábito, modo de ser. Algunas características de la ética son:

- Es una disciplina filosófica.
- Su objetivo de estudio es la moral.
- Es normativa de la actividad humana en orden del bien.
- Es reflexiva, porque estudia los actos no como son, sino como deberían de ser.
- Es práctica, es decir, se enfoca al campo de acción humano.

La ética se define como: “Principios directivos que orientan a las personas en cuanto a la concepción de la vida, el hombre, los juicios, los hechos y la moral”.

Es conveniente diferenciar la ética de la moral, la ética es una disciplina filosófica, la cual tiene como objetivo de estudio la moral, esto no quiere decir que la ética crea la moral, sino solamente reflexiona sobre ella.

La moral se refiere a la conducta del hombre que obedece a unos criterios valorativos acerca del bien y el mal, mientras que la ética reflexiona acerca de tales criterios, así como de todo lo referente a la moralidad.

El término moral procede del latín “mos”, que significa costumbre, hábito, en el sentido de conjunto de normas o reglas adquiridas por medio de hábito.

Otro concepto importante es el de valor, este no lo poseen los objetos por sí mismo sino que estos lo adquieren gracias a su relación con el hombre como ser social.

Un dato elemental lo representa el elemento humano el cual es la clave, porque si no perdemos de vista esta consideración, podremos comprender más fácilmente que el nivel ético está lejos de ser un factor neutro, o a lo más accesorio, en la vida social.

La moral cuenta como un factor positivo de crecimiento personal y también como un elemento del mas alto relieve en la sociedad.

Al tener presente conceptos como ética, valor y moral, podemos analizar si es ético y a la vez viable la psicoterapia online. Si el especialista se comunica con su paciente empleando el correo electrónico o el chat, notamos que otros tipos de información, tales como el lenguaje corporal, el tono de voz y la apariencia han sido eliminados, no se han considerado. Lo anterior repercutirá en hacer un acertado diagnóstico y en controlar la terapéutica indicada. Además el psicoterapeuta no podrá corroborar la identidad verídica del paciente, ya que la interrelación cibernética le traerá diversos cuestionamientos, pudiendo citar los siguientes: ¿Es realmente la persona que dice ser?, ¿Los textos enviados son de él u otra persona se hace pasar por el paciente?, ¿Serán acaso otros colegas que están revisando la calidad de nuestras consultas virtuales?. Aunado a ello, no debemos pasar por alto que la confiabilidad es fundamental para la psicoterapia, aparte de la siempre posible intervención de los piratas cibernéticos que pueden robar o interceptar los mensajes entre el paciente y psicoterapeuta, violando con ello la privacidad existente entre enfermo y especialista.

Estimados congresistas, no crean que todo es problemático en el empleo de la psicoterapia online, los problemas anteriormente descritos si tienen solución, se pueden crear redes seguras empleando un antivirus, firewalls, antihacker, antispam, encriptación de documentos, además podemos tomar de la telemedicina la videoconferencia.

Ahora se nos presenta otra disyuntiva, como sabemos y leímos al inicio de la ponencia, la internet nos permite intercambiar información con cualquier usuario sin importar su ubicación geográfica, y aquí es cuando nos preguntamos ¿qué leyes regulan la psicoterapia online?, por ejemplo, algún compañero psicólogo mexicano puede estar dando terapia virtual a un paciente que vive en Guinea Ecuatorial, y aquí también es adecuado cuestionar ¿qué leyes deben regular esta terapia a través de la internet, las de México o de Guinea Ecuatorial, o debemos basarnos en alguna ley internacional?, espero que éstas interrogantes los hagan reflexionar un poco sobre el aspecto jurídico no sólo de la psicoterapia online, sino de la medicina en el ámbito virtual.

Una pregunta no menos interesante que las anteriores es ¿la psicoterapia online requerirá como nuevo método de terapia una formación específica?, estos cuestionamientos planteados pretenden encontrar respuesta en personas como usted que está leyendo esta ponencia y que quiere encontrar una nueva forma de llevar la salud a individuos que se encuentran distantes y que muchas veces no tienen los recursos para acudir a una consulta a “x” hospital o ciudad, les pido reconsideren lo anteriormente expuesto.

2. Conclusión.

Como habrán leído, esta ponencia tiene por objetivo abrir una serie de interrogantes, mismos que no podrán encontrar una respuesta acertada en la actualidad, pero que sin duda serán de gran utilidad para emplear adecuadamente la internet y todas la ventajas que trae consigo para el beneficio de la salud de los seres humanos en los años por venir.

Concluyendo, el uso de la internet en el campo de la salud, como toda herramienta acertadamente usada, permitirá un mejor desarrollo profesional. Al final, todo el

conocimiento adquirido se debe manifestar en nuestro trabajo diario, siendo mejores seres humanos y tratando con calidez y calidad de vida a nuestros pacientes.

3. Citas Bibliográficas.

(1) Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas. Consultado el 8 de noviembre de 2007.

Disponible en: URL: <http://www.arrakis.es>

(2) Psicoterapia Integral. Consultado el 8 de noviembre de 2007.

Disponible en: URL: <http://www.psicoterapiaintegral.com>

4. Bibliografía.

American Psychological Association. Services by telephone, teleconferencing, and Internet. A statement by the ethics committee of the American Psychological Association. 1997. [Online]. Disponible en: www.apa.org/ethics/stmnt01.html. Fecha de acceso: 7 de Abril de 2000.

Baca-García, E. Relación Médico-enfermo, el impacto de las nuevas tecnologías de telecomunicaciones. Primer Congreso Virtual de Psiquiatría. 1 de febrero - 15 de marzo de 2000.

Bateman, Anthony; Brown, Dennis; Pedder, Jonathan. Introduction to Psychotherapy: An Outline of Psychodynamic Principles and Practice. Routledge. 2000.

Carrasco Dávila, Alan. Adicción a internet. En memorias del Octavo Congreso Virtual de Psiquiatría. Organizado por [psiquiatria.com](http://www.psiquiatria.com) - Palmanova (Mallorca) - Illes Balears (España). 2007. <http://www.psiquiatria.com>

Carrasco Dávila, Alan. Las TIC's en la vida de los jóvenes. Memorias III Congreso Online – Observatorio para la sociedad. Celebrado del 20 de noviembre al 3 de diciembre de 2006. <http://www.cibersociedad.net/congres2006>

Feixas, Guillem & Miró, M^a Teresa. Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica. 1998.

Giles, M.V. Aspectos éticos y legales de la implementación de la psicoterapia a través de Internet. Ponencia. Décimo Congreso Argentino de Psicología. Rosario. 2000.

Huang, M.P. y Alessi, N.E. The Internet and the Future of Psychiatry. American Journal of Psychiatry. 1996.

Risco Risco, Carlos. ¿Psicoterapia en internet?. En memorias del Segundo Congreso Virtual de Psiquiatría. Organizado por [psiquiatria.com](http://www.psiquiatria.com) - Palmanova (Mallorca) - Illes Balears (España). 2001. <http://www.psiquiatria.com>

Trejo R. La nueva alfombra mágica: usos y mitos de Internet, Fundesco. Madrid, 1996.

Whittle D.B. Cyberspace: The human dimension, Freeman. Nueva York, 1997.