



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

THE ONLINE THERAPEPEUTIC RELATIONSHIP, A NEW CHALLENGE

Olga Martin Díaz

olgamartindiaz@gmail.com

Psicoterapia online, vínculo terapéutico online, pandemia, confinamiento, efectividad terapia online

Online psychotherapy, therapeutic relationship, pandemic, lockdown, online therapy effectiveness.

RESUMEN

La construcción de un vínculo terapéutico online y la terapia online son una opción de tratamiento psicológico con unos resultados óptimos y de gran ayuda para todas las personas que lo solicitan.

La eficacia de la terapia y tratamiento online no tiene porque ser menor ni diferente a la terapia convencional. El conocimiento y manejabilidad de los sistemas de comunicación está hoy tan divulgado que no presentan dificultades apreciables en los tratamientos terapéuticos ni en la construcción del vínculo terapéutico paciente terapeuta.

La terapia online y el establecimiento del vínculo terapéutico al igual que en la terapia convencional hasta antes de la pandemia por covid-19, quizá no resuelve todos los problemas que pueden plantearse en una consulta pero no se ha objetivado en absoluto que cree problemas nuevos.

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

ABSTRACT

The construction of an online therapeutic relationship and online therapy are a psychological treatment option with optimal results and a great help for all people who request it.

The effectiveness of online therapy and treatment does not have to be less or different from conventional therapy.

The knowledge and manageability of communication systems is today so widely disseminated that it does not present appreciable difficulties in therapeutic treatments and in the construction of the therapeutic bond patient therapist.

Online therapy and the establishment of the therapeutic relationship, as in conventional therapy until before the covid pandemic, perhaps It does not solve all the problems that may arise in a psychology consultation, but it is not at all objectivated that it creates new problems.

INTRODUCCIÓN

La psicología virtual y psicoterapia online a consecuencia de la pandemia por covid- 19 puede reforzar el vínculo con el paciente. La psicoterapia online es la modalidad de consulta psicológica en remoto, utilizando plataformas con audio y vídeo actuales para facilitar la comunicación y cercanía entre el terapeuta y el paciente. Esta modalidad que ya se venía implantando por parte de numerosos profesionales desde hace una década se ha visto avocada a reformularse, sistematizarse a toda prisa a consecuencia de la sobrevenida pandemia por covid- 19.

Si bien esta modalidad online antes de la pandemia era recomendable de forma puntual y breve, por las limitaciones que se le atribuían en el proceso de comunicación verbal y no verbal, ante la llegada de la pandemia y en el trabajo de todos los profesionales de esta modalidad, en la revisión de los resultados terapéuticos de pacientes que ya estaban en tratamiento psicoterapéutico, así como las primeras consultas con nuevos pacientes, hemos ido viendo la eficacia y buenos resultados en los tratamientos en la modalidad online, sin olvidar que una comunicación eficaz es imprescindible para la construcción del vínculo terapéutico con el especialista en Psicología y así establecer una alianza terapéutica de confianza con el paciente.

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

Antes se recomendaba la psicoterapia online de forma breve pero, con todos los cambios a nivel global, especialmente debido a las restricciones de desplazamiento, confinamiento y contacto ocasionadas por la COVID-19, a lo que se suma el aumento de sufrimiento psicológico debido al confinamiento, se ha convertido en una herramienta imprescindible para la salud mental. Además, la incertidumbre en cuanto al término de las restricciones parece indicar una nueva modalidad de trabajo.

La psicoterapia online en el momento actual, sin duda, puede ayudar a reforzar el vínculo entre psicólogo y paciente.

Ahora cabría preguntarnos después de todos los meses desde el confinamiento trabajando online sin mascarilla vs primeras consultas y posteriores presenciales con mascarilla:

¿Es efectiva la psicoterapia online?

A tenor de los resultados que hemos ido observando desde el inicio de la pandemia y evolución de los pacientes, la efectividad de la terapia online es igual de efectiva que la presencial ya que uno de los factores más importantes en un tratamiento psicoterapéutico es la frecuencia y la duración de las sesiones, así como la alianza terapéutica establecida, es decir, el vínculo entre paciente y terapeuta y todo ello se puede mantener y realizar en la modalidad online. Por todo lo anteriormente referido, no se suelen observar cambios en la duración o en el número de sesiones y, por ello, tampoco en la respuesta del paciente.

Si hubiese material por escrito o alguna prueba psicométrica a emplear, se le puede enviar al paciente por correo electrónico encriptado o por WhatsApp, sms, previa autorización del paciente para que éste lo rellene antes o durante la sesión, o que incluso lo envíe antes, lo que también facilita la comunicación y optimiza el tiempo de las sesiones de psicoterapia online.

¿Para qué pacientes o condiciones se recomienda la psicoterapia online?

Todas las personas pueden beneficiarse de la psicoterapia online si bien antes de la pandemia era recomendable especialmente en caso de imposibilidad de desplazamiento, viajes por trabajo o por otra causa y que no se pudiese interrumpir la psicoterapia, mudanza a otra ciudad o incluso a otro país. En estos últimos casos era y es recomendable buscar a un terapeuta de habla de lengua materna o que también hubiese tenido la experiencia de vivir en otro país, por cuestiones de adaptación o incluso culturales, eran muy importantes en el proceso terapéutico.

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

Con la llegada de la pandemia por covid-19 podemos afirmar de acuerdo a los resultados terapéuticos consensuados por el consejo general de la psicología y colegios de la psicología que la psicoterapia online no sólo es útil para todas las personas, sino también es muy útil y beneficiosa para personas que tienen poco tiempo y no lo quieren perder en el desplazamiento. Esta modalidad hace que se pueda tener mayor flexibilidad horaria, de acuerdo con la necesidad del paciente y disponibilidad del terapeuta.

Por otra parte, la terapia online es una terapia que también se puede realizar con los niños, ya que hay estrategias terapéuticas muy efectivas, como apps que simulan algunos procesos terapéuticos y vitales, haciéndolos más interactivos incluso de forma virtual.

Es una herramienta a añadir a las de siempre, como material de dibujo, juguetes, plastilina, muñecos de trapo, entre otros. En este caso el contacto previo y colaboración de los padres es imprescindible así como la firma de su consentimiento informado para después preparar el entorno y también al niño para la sesión online de psicoterapia ora sesión de juego diagnóstica ora sesión de juego terapéutica.

¿Qué otras ventajas presenta la psicoterapia online?

Es una modalidad muy cómoda a nivel general y que facilita la accesibilidad a este tipo de servicio, eliminando posibles complicaciones, como las mencionadas anteriormente: confinamiento, tiempo, desplazamiento, motivación o predisposición.

No obstante, creemos que tiene aún más ventajas, porque para alguien con depresión o ansiedad, por ejemplo, a veces es muy difícil hacer el esfuerzo de llamar al profesional para concretar una cita, desplazarse hasta la consulta o pedir a alguien que le acompañe. Por ello, el hecho de tener un terapeuta a tan solo un clic puede facilitar mucho el proceso terapéutico e incluso dar mayor confianza a la hora de comenzar la psicoterapia.

Actualmente casi todo el mundo tiene conexión a internet por wifi o por datos desde su smartphone y usa las redes sociales con una frecuencia cada vez mayor, independientemente de la edad; (incremento de más de un 55% en el momento más crítico de la pandemia del confinamiento en abril de 2020), ya que, no solo puede ayudar sino que ha ayudado a acercar a las personas, permitiendo compartir una serie de momentos del día a día que antes no era posible. Todo esto se ha visto incrementado en progresión geométrica a consecuencia de la pandemia. Lo mismo ha pasado con una serie de servicios, que han hecho uso de la tecnología en alianza con la salud, que se ha convertido así en un recurso poderoso que aúna rapidez, eficacia y comodidad, además de ser asequible de forma segura para la población, ahorrando también costes de transporte.

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

¿QUÉ ES LA ALIANZA TERAPÉUTICA Y VÍNCULO TERAPÉUTICO ONLINE?

Se denomina alianza terapéutica al vínculo que se genera entre psicólogo y paciente. Dicho vínculo se va construyendo desde la primera sesión, o incluso desde la primera llamada telefónica, primer correo electrónico o cualquier otra vía de comunicación que se use por primera vez para pedir una cita.

Dicha construcción se basa en una serie de variables. Algunas de las variables más importantes para una buena alianza terapéutica son el respeto mutuo, la confianza o la percepción de seguridad. Estas variables tienen la particularidad de que son subjetivas. Por ejemplo, un terapeuta puede generar confianza en un paciente y quizá en otro no. Incluso un paciente puede tener una sensación de seguridad y de libertad al expresarse con un determinado terapeuta y otro paciente con el mismo terapeuta puede sentirse inhibido.

Dentro de algunas disciplinas de la psicoterapia también podemos denominar al vínculo terapéutico paciente- terapeuta, transferencia. La transferencia es la función psíquica mediante la cual un sujeto transfiere inconscientemente y revive, en sus vínculos nuevos, sus antiguos sentimientos, afectos, expectativas o deseos infantiles reprimidos, hacia otra persona. La transferencia es la herramienta fundamental con la que cuenta el analista-terapeuta dentro de un encuadre psicoanalítico.

Por otro lado, podemos hablar de contratransferencia. Esta palabra es un término propio del psicoanálisis y de significado contrario al de transferencia. Se da contratransferencia cuando el psicoanalista transfiere elementos de sus problemas pasados o presentes al paciente objeto de análisis o psicoterapia psicoanalítica.

¿ES IMPORTANTE LA ALIANZA Y VÍNCULO TERAPÉUTICO?

En la terapia psicológica, ya sea terapia presencial o terapia online, la alianza terapéutica es crucial, sin ella es muy complicado casi imposible conseguir resultados positivos en un proceso terapéutico si no existe un buen vínculo terapéutico.

En Psicología existen muchas formas de intervenir, incluso ante una misma casuística, pero la alianza o vínculo terapéutico es determinante sea cual sea la perspectiva desde la que se intervenga psicológicamente. Construir un vínculo adecuado permitirá a los pacientes poder expresarse con total libertad, confianza y seguridad eliminando una serie de miedos, resistencias, entre los que se encuentran el miedo a ser juzgado o el miedo al rechazo o desaprobación por parte del terapeuta.

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

Sin una alianza adecuada, es posible que los pacientes omitan información valiosa para poder enfocar el caso correctamente. Esto supondría una dificultad en el tratamiento. A su vez, esta dificultad podría generar frustración, tanto en el paciente como en el terapeuta. El paciente se podría frustrar viendo que pasan las sesiones y no experimenta mejoría alguna. La misma frustración podría afectar al terapeuta en el enfoque del caso. Por todo ello es fundamental que se pueda hablar de estas dificultades a lo largo de las sesiones de psicoterapia, todo ello encaminado a la construcción de un vínculo terapéutico.

¿Este vínculo solo existe en la terapia psicológica?

La respuesta es no, de hecho, el vínculo terapéutico existe en todo tipo de intervención con personas. Pero debemos destacar que, en el mundo de la Psicología es donde más peso tiene este vínculo para llevarlo adelante y trabajar en la terapia. ¿Por qué? En la intervención psicológica la principal herramienta es el lenguaje, puesto en práctica a través del diálogo, tanto desde la subjetividad del individuo como de la objetividad del entorno próximo a éste. En el diálogo entre terapeuta y paciente es donde se generan preguntas, razonamientos, tomas de consciencia, etc., dentro del vínculo terapéutico y transferencia. En los procesos de psicoterapia, la alianza o vínculo terapéutico se construye, principalmente, a través del lenguaje.

En otras profesiones se pueden generar alianzas terapéuticas de más formas. Por ejemplo, un estomatólogo, un neumólogo, etc., pueden mostrar una comunicación poco cercana y distante con el paciente, pero es probable que si maneja adecuadamente sus herramientas y los resultados clínicos son los esperados, se pueda llegar a crear esa alianza. Esto en Psicología es del todo inviable, precisamente porque en psicoterapia el uso del lenguaje es determinadamente vehiculado y articulado en el vínculo terapéutico.

Por otro lado, y no menos importante, desde el punto de vista del paciente, las sensaciones que va experimentando con su terapeuta son muy importantes. Algunas variables que definen la alianza terapéutica son subjetivas, existen otras, que no son subjetivas. Nos referimos al conjunto de estímulos que se dan en un contexto de terapia, que no somos capaces de percibir de forma consciente, pero que contribuyen a generar una sensación agradable o desagradable, de confianza o desconfianza, resistencia al cambio respecto a la terapia.

EL VÍNCULO TERAPÉUTICO ON LINE: UN NUEVO DESAFÍO

CONCLUSIONES

La construcción de un vínculo terapéutico online y la terapia online son una opción de tratamiento psicológico con unos resultados óptimos y de gran ayuda para todas las personas que lo solicitan.

La eficacia de la terapia y tratamiento online no tiene porque ser menor ni diferente a la terapia convencional. El conocimiento y manejabilidad de los sistemas de comunicación está hoy tan divulgado que no presentan dificultades apreciables en los tratamientos terapéuticos ni en la construcción del vínculo terapéutico paciente terapeuta.

La terapia online y el establecimiento del vínculo terapéutico al igual que en la terapia convencional hasta antes de la pandemia por covid-19, quizá no resuelve todos los problemas que pueden plantearse en una consulta pero no se ha objetivado en absoluto que cree problemas nuevos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.
2. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30460-8
3. Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psycho-onchology*, 9, 11-19.
4. de la Torre, M. & Pardo, R. (2018). Guía para la intervención telepsicológica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. disponible en <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/guia-para-la-intervenciontelepsicologica>
5. Leung, T. T. F., & Wong, H. (2005). Community Reactions to the SARS Crisis in Hong Kong: Analysis of a Time-Limited Counseling Hotline. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 12(1), 1-22. doi: http://dx.doi.org/10.1300/J1137v12n01_01
6. Sim, K., & Chua, H. C. (2004). The psychological impact of SARS: A matter of heart and mind.
7. *Canadian Medical Association Journal*, 170(5), 811-812. doi: <http://dx.doi.org/10.1503/cmaj.1032003>