



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO TERAPÉUTICO EN PSICOTERAPIA ONLINE.
PERSPECTIVAS DE PSICÓLOGOS CLÍNICOS DEL DISTRITO
METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2024**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado y Licenciada en Psicología

AUTOR: Rivera Mármol Jimmy Ariel

AUTORA: Vargas Coronel Alexandra Elizabeth

TUTORA: Castillo Yánez Sara Alexandra

Quito – Ecuador

2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Jimmy Ariel Rivera Mármol con documento de identificación N°1750949701 y Alexandra Elizabeth Vargas Coronel con documento de identificación N° 1751489731; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente



Rivera Mármol Jimmy Ariel

1750949701



Vargas Coronel Alexandra Elizabeth

1751489731

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Jimmy Ariel Rivera Mármol con documento de identificación No. 1750949701 y Alexandra Elizabeth Vargas coronel con documento de identificación No. 1751489731, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la sistematización de investigación y/o intervención con tema: **“CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO TERAPÉUTICO EN PSICOTERAPIA ONLINE. PERSPECTIVAS DE PSICÓLOGOS CLÍNICOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2024”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado y Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente



Rivera Mármol Jimmy Ariel

1750949701



Vargas Coronel Alexandra Elizabeth

1751489731

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, SARA ALEXANDRA CASTILLO YÁNEZ con documento de identificación N° 0401287099, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO TERAPÉUTICO EN PSICOTERAPIA ONLINE. PERSPECTIVAS DE PSICÓLOGOS CLÍNICOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2024, realizado por Jimmy Ariel Rivera Mármol con documento de identificación N° 1750949701 y Alexandra Elizabeth Vargas Coronel con documento de identificación N° 1751489731 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente



Firmado electrónicamente por
**SARA ALEXANDRA
CASTILLO YANEZ**
Identificación: 0401287099

Castillo Yánez Sara Alexandra

CI: 0401287099

DEDICATORIA

En primer lugar, queremos agradecer a nuestros padres Segundo Celin Vargas Yanez, Elva Olinda Coronel Garcia, Fabian Jimmy Rivera Gómez, Verónica Alexandra Mármol López darles gracias por brindarnos su apoyo incondicional, ser nuestros guías y los pilares fundamentales para llegar a esta meta importante para nosotros.

A nuestros Hermanos/as Franklin Ismael Vargas Coronel, Ermes Wimper Vargas Coronel Estefany Yamileth Rivera Mármol quienes han sido nuestro apoyo a lo largo de este camino académico gracias por brindarnos su amor y su aliento para que sigamos adelante sin desmayar durante todo nuestro proceso educativo.

Sin dejar de lado agradecer a nuestras parejas Bryan Guillermo Sanguano, Stefany Mishel Huertas Auqui, por ser nuestros compañeros y una fuente constante de fortaleza e inspiración, apoyo y comprensión.

Este logro también es para mi hijo Noé Sanguano Vargas que ha sido mi mayor motivación y orgullo, gracias por todo tu amor y la alegría ha sido la fuente fundamental para cumplir con mis objetivos.

A nuestros amigos/as; Por haber sido un gran apoyo en esta etapa académica, por las experiencias y sobre todo por estar hasta este momento de nuestra carrera.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por todas las oportunidades brindadas durante toda nuestra trayectoria académica.

A nuestros padres por brindarnos todo su apoyo y por creer en nosotros, por enseñarnos el camino correcto para poder cumplir nuestras todos nuestros objetivos gracias por ser tan sabios a la hora de aconsejarnos y guiarnos día a día.

Gracias a nuestra Docente tutora de tesis, que no solamente nos ha guiado en este proceso de titulación sino también durante la mayoría de nuestra vida universitaria, agradecemos su paciencia y su entrega todas las palabras de aliento nos apoyaron a lograr nuestro propósito que ha sido trabajado con mucha dedicación.

Nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana, por brindarnos todos estos años de educación y formación académica, por hacer de nosotros honrados ciudadanos y buenos cristianos gracias.

Resumen

En el presente documento de investigación se abordó el cómo se ve involucrado el vínculo terapéutico en la psicoterapia online desde una perspectiva de psicólogos clínicos del distrito Metropolitano de Quito elaborada a mediados del año 2024, se involucró a 6 profesionales en psicología clínica de la ciudad de Quito con experiencia en psicoterapia online y sus perspectivas del vínculo terapéutico, para consiguiente se ha llevado un estudio de la importancia del vínculo terapéutico en la psicoterapia online la que se realizó con una entrevista a profundidad a los psicoterapeutas. La presente investigación utilizó un enfoque descriptivo cualitativo para explorar contextos terapéuticos en psicoterapia virtual. Este enfoque implicó el uso de herramientas como entrevistas semiestructuradas, análisis de contenido para observar y describir los fenómenos a medida que ocurren sin manipular variables.

Se utilizaron varios métodos y herramientas para recopilar datos. Las entrevistas semiestructuradas proporcionaron una guía para temas predefinidos, pero permitieron flexibilidad para explorar nuevos temas. Esto es muy importante a la hora de entrevistar a psicólogos clínicos sobre sus percepciones sobre el vínculo terapéutico en psicoterapia virtual. Se utilizaron el análisis de contenido para identificar y categorizar patrones temáticos en los materiales recopilados, incluidas entrevistas y posibles grabaciones de audio de sesiones de terapia virtual.

Se grabó todas las entrevistas en plataformas como Zoom o Microsoft Teams, grabador de voz para revisar las interacciones terapéuticas. Se necesitó el consentimiento informado de los participantes para grabar y usar datos. Se utilizó una ficha sociodemográfica para recopilar información sobre los participantes. Este estudio busca enriquecer el conocimiento en psicología y psicoterapia clínica.

Palabras clave: Vínculo, Psicoterapia online, cualitativa, herramientas, consentimiento informado, ficha sociodemográfica, entrevista.

Abstract

In this research document, how the therapeutic link is involved in online psychotherapy was addressed from the perspective of clinical psychologists from the Metropolitan district of Quito, prepared in mid-2024, where we can see 6 professionals in clinical psychology from the city of Quito with experience in online psychotherapy and its perspectives of the therapeutic bond, to consequently carry out a study of the importance of the therapeutic bond in online psychotherapy, an in-depth interview was carried out with the psychotherapists. The present research uses a qualitative descriptive approach to explore therapeutic contexts in virtual psychotherapy. This approach involves using tools such as semi-structured interviews, content analysis, and case studies to observe and describe phenomena as they occur without manipulating variables. In qualitative research, phenomena are examined in their natural setting and interpreted in relation to the people involved. The goal of this approach is not to test preconceived hypotheses, but rather to develop concepts from patterns that emerge from the data. People and situations are viewed holistically to avoid reducing them to simple variables. Various methods and tools will be used to collect data. The semi-structured interviews provided guidance for predefined themes, but allowed flexibility to explore new themes. This is very important when interviewing clinical psychologists about their perceptions of the therapeutic bond in virtual psychotherapy. Content analysis will be used to identify and categorize thematic patterns in the collected materials, including interviews and possible audio recordings of virtual therapy sessions.

All interviews will be recorded on platforms such as Zoom or Microsoft Teams, voice recorder to review therapeutic interactions. Informed consent from participants will be needed to record and use data. A sociodemographic form will be used to collect information about the participants. This study seeks to enrich knowledge in psychology and clinical psychotherapy.

Keywords: Link, online psychotherapy, qualitative, tools, informed consent, sociodemographic sheet, interview.

INDICE

Datos informativos del proyecto	1
Título del trabajo de titulación	1
Nombre del proyecto de titulación	1
Delimitación del tema	1
Objetivos de Investigación	1
Objetivo general.....	1
Objetivos específicos	1
Eje de la intervención o investigación.....	2
Objeto de la práctica de investigación	4
Marco Teórico	5
Psicoterapia Online.....	5
Definición	5
Características de la psicoterapia online.....	6
Modalidad de Psicoterapia online.....	7
Ventajas y desventajas de la psicoterapia online	10
Guías de intervención psicoterapéutica online	12
Vínculo.....	14
Vínculo terapéutico	15
Importancia del vínculo	18
Metodología.....	18
Preguntas clave.....	20
Organización y procesamiento de la información	21
Análisis de la información.....	21
Datos sociodemográficos	22
Justificación	24
Caracterización de los beneficiarios	25
Profesionales de la salud mental:	26
Terapeutas y psicólogos:	26
Centros de salud mental:	26
Interpretación	26
Principales logros del aprendizaje	48

Conclusiones	49
Recomendaciones.....	50
Referencias bibliográficas.....	51
Anexos	56

Datos informativos del proyecto

Título del trabajo de titulación

Construcción del vínculo terapéutico en psicoterapia online.

Nombre del proyecto de titulación.

Construcción del vínculo terapéutico en psicoterapia online.

Delimitación del tema

La investigación se centró en conocer la perspectiva de los profesionales de la salud mental con la Construcción del vínculo terapéutico en psicoterapia online del Distrito Metropolitano de Quito de la provincia de Pichincha en el periodo 2024 desde el enfoque cognitivo conductual

Objetivos de Investigación

Objetivo general:

- Analizar la construcción del vínculo terapéutico en psicoterapia online desde una perspectiva de psicólogos clínicos del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2024.

Objetivos específicos:

- Conocer las características de la construcción del vínculo terapéutico en psicoterapia online desde una perspectiva de psicólogos clínicos del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2024.
- Describir los beneficiarios de la psicoterapia online para la construcción del vínculo terapéutico.
- Identificar las limitaciones de la psicoterapia online para la construcción del vínculo terapéutico

Eje de la intervención o investigación

Este trabajo se centró en el enfoque cognitivo conductual, examinando específicamente la extensa literatura sobre atención virtual y su impacto en el vínculo terapéutico. Además, exploro los beneficios que los consultores pueden obtener de este enfoque.

Para ello se identificó textos relevantes y autores que han hecho investigaciones previas y actualizaciones que existan para tratar, lo que permitirá comprender el estado actual sobre aquellos artículos en el marco de las ciencias psicológicas y de la salud, además de permitió identificar posibles variables que no hayan sido teorizadas a profundidad en el contexto ecuatoriano, para investigaciones posteriores.

En su publicación de 2007 "Tratado sobre terapia conductual y cognitiva", Michel Hersen & Vincent B. Van Hasselt enfatizan el papel crucial de un vínculo terapéutico en el éxito de cualquier terapia, independientemente del enfoque empleado. Si bien la psicoterapia en línea presenta su propio conjunto de desafíos para establecer y mantener este vínculo, las investigaciones sugieren que, con una gestión adecuada, las conexiones terapéuticas en línea pueden ser tan efectivas como la terapia presencial (Hersen & Van Hasselt, 2007). John M. Grohol, fundador de PsychCentral, explora más a fondo la naturaleza distintiva de la comunicación mediada por computadora en su artículo de 2007 "El efecto de desinhibición en línea", destacando cómo puede influir en la formación de vínculos terapéuticos en la psicoterapia online.

Kate Anthony Anna Merz Nagel destacan la importancia de que los terapeutas fomenten la empatía, la autenticidad y el respeto al realizar sesiones de terapia en línea en su libro "Terapia en línea: una guía para terapeutas" (2018). Estas cualidades son esenciales para construir un vínculo terapéutico sólido a través de la pantalla. (Naguel, 2018).

Para obtener una comprensión integral de la psicoterapia online y su impacto en el contexto ecuatoriano, es importante explorar los diversos factores que influyen en la relación terapeuta-paciente y las perspectivas de los psicólogos clínicos. Si bien la terapia online ofrece numerosas ventajas, es fundamental reconocer sus limitaciones. Los desafíos tecnológicos y la brecha digital presentan obstáculos importantes para una adopción generalizada. (Carrillo, 2022).

La capacidad de participar plenamente en los servicios de psicoterapia online no es accesible universalmente debido a varios factores. Internet confiable, dispositivos electrónicos apropiados y alfabetización digital son requisitos previos para la participación, pero no todos

tienen acceso a estos recursos. Esto es particularmente cierto para las poblaciones vulnerables, incluidos los adultos mayores, las personas con medios económicos limitados y quienes viven en zonas rurales o desfavorecidas. (Carrillo, 2022)

La falta de acercamiento a la tecnología y de familiaridad de su uso presentan inconvenientes importantes para participar en la terapia en línea. Además, las limitaciones técnicas, como conexiones a Internet inestables, calidad deficiente de audio o video e interrupciones del servicio, pueden impedir la comunicación efectiva entre el terapeuta y el paciente y, en última instancia, disminuir la eficacia general de la sesión (López, 2023).

Como señala Nagel, si bien la ausencia de contacto físico puede presentar dificultades, la tecnología moderna proporciona una amplia gama de herramientas que pueden mejorar eficazmente la conexión terapéutica en entornos en línea (Anthony & Merz Nagel, 2018).

El Texto "Guía de Atención Psicológica Virtual para personas de grupos vulnerables en crisis por la pandemia COVID-19" (2020) recalca que La ausencia de investigaciones empíricas en América Latina enfatiza la necesidad de realizar estudios sobre la eficacia, pertinencia y competencia profesional de la Tele psicología, respetando lineamientos legales y éticos (Clínicos,2020).

Al igual en este otro contexto en psicoterapia online: perspectivas gestálticas" (2019) nos habla de que "Además, de la cuestión del apego terapéutico es un aspecto central para una psicoterapia exitosa y cómo el vínculo terapeuta-usuario en un entorno virtual sigue siendo un aspecto poco explorados, es uno de las preguntas que más preocupan a la psicología" y también habla de que " La psicoterapia online ha mostrado resultados muy positivos en otros países en casos de depresión y ansiedad ya que tiene un bajo coste y facilita buscar atención psicológica para personas tímidas, introvertidas o con fobia social, porque la virtualidad ofrece una sensación de control "necesaria" a esta persona" (Faria, 2019).

En el texto anterior, se resume brevemente las perspectivas de los autores anteriores sobre el vínculo terapéutico en la atención virtual, proporcionando información sobre los obstáculos y posibilidades que surgen al cultivar relaciones terapéuticas impactantes a través de la psicoterapia online. El objetivo general de esta investigación, es examinar las ventajas de la atención virtual en el establecimiento del vínculo terapéutico. Para conseguirlo se ha optado por un diseño de investigación cualitativa, con métodos de recogida de datos que incluyen entrevistas y el análisis sistemático de sesiones grabadas. Se obtendrá el consentimiento previo de los participantes, que en este caso son psicólogos clínicos experimentados con más de un año de experiencia en psicoterapia online.

La recopilación de datos se logró mediante la realización de entrevistas, que desempeñaron un papel crucial en la configuración de la investigación actual. El objetivo es realizar entrevistas grabadas y recopilar datos a través de entrevistas estandarizadas. Los datos recopilados se analizarán utilizando varios métodos, incluido el análisis de contenido, el análisis temático para abordar las preguntas de investigación de manera efectiva.

Una vez finalizado el análisis e interpretación de resultados dentro del marco de la literatura existente, se proporcionó información sobre si la investigación se alinea con las teorías actuales o si plantea nuevas preguntas. Además, esta interpretación arroja a la luz sobre las implicaciones de los hallazgos. La documentación de la investigación y su difusión, siguiendo las directrices marcadas por la Universidad Politécnica Salesiana, no sólo contribuye al progreso del conocimiento en este campo, sino que también influyo potencialmente en la práctica clínica.

Objeto de la práctica de investigación

El objeto de esta investigación es estudiar la conformación y dinámica del vínculo terapéutico en la psicoterapia online desde la perspectiva del terapeuta. Esto es relevante debido a que la psicoterapia online ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, especialmente a raíz de la pandemia por COVID-19 que obligó a muchos profesionales de la salud mental a migrar sus servicios a entornos digitales (Békés, Aafjes, Doorn, Connolly, 2020).

Diversos estudios han señalado que el vínculo terapéutico es un factor clave para la eficacia de la psicoterapia, independientemente de la modalidad de atención (presencial o virtual) (Flückiger, 2018) Sin embargo, la investigación sobre cómo se establece y mantiene este vínculo en la terapia online aún es limitada (Norwood, 2018).

El objetivo principal de este estudio es adquirir conocimientos valiosos sobre los factores que impactan el establecimiento y la evolución del vínculo terapéutico en psicoterapia online, tal como la perciben los psicoterapeutas. Con el objetivo de mejorar la comprensión de los obstáculos y ventajas únicos asociados con esta forma de intervención psicológica en el entorno actual.

Marco Teórico

Psicoterapia Online

Definición

Según la investigación de Gaja, la utilización de tecnologías de comunicación como teléfonos, computadoras, televisión e información ha facilitado un servicio psicológico brindado por profesionales de la salud mental. Este servicio tiene por objetivo abordar y superar diversos estados de ánimo y trastornos psicoemocionales, incluidas la ansiedad y la depresión, de forma similar a la terapia tradicional. La psicoterapia en línea ha ganado un impulso significativo, especialmente a la luz de la pandemia de Covid-19 y las consiguientes medidas de distanciamiento social. Una ventaja notable de este enfoque es la capacidad de participar en comunicación y seguimiento terapéutico desde cualquier lugar y en cualquier momento, eliminando la necesidad de proximidad física o transporte. En consecuencia, los profesionales de la salud mental pueden mantener un contacto ininterrumpido con sus usuarios y continuar la terapia psicológica sin problemas (Gaja, 2022).

La confiabilidad de la psicoterapia online surge de su adherencia a los mismos estándares, métodos y conocimientos que la terapia tradicional en persona. Los profesionales utilizan los mismos fundamentos científicos y terapéuticos, aunque adaptados al ámbito digital, reforzados por la tecnología y personalizados para satisfacer las necesidades del usuario dentro de este entorno único (Gaja, 2022).

La psicología ha transcurrido por múltiples procesos evolutivos científicos que han modificado el quehacer psicológico, posibilitando otras alternativas de intervención como es la psicoterapia online o incluso mixta (presencial y virtual). La evolución de la ciencia, particularmente la psicología, ha sido testigo de importantes avances tecnológicos. Un avance notable es la amplia disponibilidad de acceso a Internet, que ha facilitado reuniones y comunicaciones convenientes entre las personas. Esto es posible mediante el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, teléfonos inteligentes, teléfonos fijos, computadoras y otros dispositivos con acceso a Internet (Bedoya & Villa, 2020).

La influencia de las tecnologías emergentes en la atención sanitaria ha sido sustancial, impactando a diversos sectores, incluidos los ámbitos público y privado, así como al avance de recursos destinados a abordar los obstáculos relacionados con la salud (Rivera Cabrera, 2010).

La psicoterapia online ha surgido como un método nuevo e inventivo para tratar la salud mental, a pesar de su introducción relativamente reciente, que abarca casi 25 años. El ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación se puede clasificar en dos dominios distintos: la tecnología positiva, que se esfuerza por mejorar la calidad de vida general y fomentar el bienestar físico y emocional de sus destinatarios, y la psicoterapia en línea, que emplea el potencial de las tecnologías de la información y la comunicación. tecnologías de vanguardia para evaluar, prevenir, tratar e incluso combatir los trastornos psicológicos (Gallardo Casado, 2020).

Como parte de los esfuerzos para abordar condiciones de salud mental como la ansiedad y depresión en Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha implementado diversas estrategias. Estas iniciativas tienen como objetivo brindar orientación, consejos de autocuidado y programación de citas a personas afectadas por estas enfermedades, garantizando un tratamiento personalizado. Un aspecto clave es el énfasis en Primeros Auxilios Psicológicos, que se encuentra operativo desde el 1 de octubre de 2014. Este servicio, disponible en la línea 171, opción 6, opera de lunes a domingo, incluidos feriados, de 7:00 a 8:00 horas: 00 p.m. Cuenta con un equipo de 723 asesores y 141 médicos, dispuestos a ofrecer apoyo inmediato y personalizado a los ciudadanos. Desde su inicio hasta el 29 de abril de 2023, la línea 171 ha recibido un total de 1.415.045 llamadas. En particular, más de 572 mil de estas llamadas estaban directamente relacionadas con los efectos psicológicos que se presentaron a causa de la pandemia de COVID-19. Además, se brindaron servicios de telemedicina para 51.961 casos, mientras que 6.615 casos fueron remitidos al Ministerio de Salud Pública para mayor asistencia (Ministerio de Salud Pública, 2023).

Características de la psicoterapia online

La psicoterapia online ha sobresalido como una alternativa flexible en una época digital con el uso continuo de internet, modificando la manera de interacción con los usuarios

de diferentes servicios profesionales como los profesionales de la salud mental, por lo cual se examinan las principales características de la psicoterapia online.

Para las personas que enfrentan diversos obstáculos, como limitaciones geográficas, reubicaciones frecuentes o limitaciones laborales, la terapia tradicional en persona puede no ser una opción viable.

La psicoterapia online, sin embargo, ofrece una alternativa flexible que se adapta a sus necesidades. Permite a las personas recibir el apoyo de salud mental necesario independientemente de su ubicación o circunstancias. Algunas personas incluso optan por continuar su terapia con un profesional con el que ya han establecido una conexión, incluso después de mudarse a una nueva ciudad. Los motivos para optar por la psicoterapia online son diversos, pero todos son válidos y proporcionan a las personas acceso a la atención que necesitan (Sánchez Fuentes, 2022).

A su vez hay que tener en cuenta que el costo de la psicoterapia online puede variar entre el 20 al 30 % menos de la psicoterapia presencial, aunque todo depende del profesional, una característica es que el costo asociado al desplazamiento del usuario hacia el lugar de la psicoterapia online, no incrementa el costo de la terapia, esta es una de las características importantes que beneficia la psicoterapia online (Psonrie, 2023)

Aunque el precio de las atenciones psicológica es algo importante, este criterio, según Psonrie, no debería definir la decisión a la hora de elegir un profesional, pese a que hay una diferencia de precios entre la modalidad presencial y la psicoterapia online, la disimilitud entre una y otra dependerá de las habilidades y profesionalismo de cada psicólogo, por lo que no se puede definir su diferencia real (Psonrie, 2023).

Otra característica de la psicoterapia online son las condiciones de privacidad y confidencialidad con los usuarios. En la modalidad tradicional (presencial) es posible controlar las posibles coincidencias de encontrarse con alguien conocido. Por el contrario, al momento de elegir la atención virtual básicamente es posible controlar al máximo la privacidad de todos los usuarios que por alguna razón decidieron asistir a terapia (Psonrie, 2023).

Modalidad de Psicoterapia online

Las intervenciones psicológicas se crearon principalmente utilizando el teléfono o el correo electrónico como medio principal. Sin embargo, en los últimos tiempos, ha habido un aumento significativo en la utilización de diversos métodos para estas intervenciones, incluidas videoconferencias, teléfono y más. Actualmente, hay un notable aumento en el uso de teléfonos inteligentes, realidad virtual y programas web estructurados con acceso a Internet. Estos programas siguen protocolos que los usuarios analizan e implementan ellos mismos, pero aun así necesitan la orientación y el apoyo de un profesional de la psicología calificado (Richards y Richardson, 2012).

Cada día, el panorama en constante evolución del desarrollo tecnológico y de Internet abre posibilidades ilimitadas y amplía nuestros horizontes. En el campo de la Psicología, el crecimiento de las nuevas tecnologías ha permeado casi todos los aspectos, desde la difusión de información hasta la psicoeducación, la evaluación, el asesoramiento y la psicoterapia (Martí, Pardo, Cebrián, 2019).

Según Rull, la psicoterapia por videoconferencia es una modalidad de tratamiento psicológico en la que el profesional en salud mental y el usuario interactúan a través de medios tecnológicos, como aplicaciones de videoconferencia. La plataforma libre Zoom, por ejemplo, u otras aplicaciones muy similares a esta misma, han ganado popularidad en el ámbito terapéutico debido a su facilidad de uso para los usuarios como para los profesionales de la salud mental y funciones adaptables a las necesidades clínicas como es la aplicación de técnicas especializadas para la evaluación del usuario y así llevar a cabo un diagnóstico apropiado con la aplicación de test, entrevistas, etc. (Rull, 2023).

Los principios que subyacen a las videoconferencias para la terapia reflejan fielmente los de las sesiones tradicionales en persona, enfatizando la importancia de construir una alianza terapéutica sólida, fomentar la comunicación abierta y profundizar en los asuntos emocionales y psicológicos (Rull, 2023).

Trabajar como psicoterapeuta a través de Zoom puede ser altamente gratificante. Permite una mayor diversidad en la cartera de usuarios, ya que no está limitado por la ubicación geográfica. Además, las sesiones virtuales pueden ayudar al profesional de la salud mental a desarrollar habilidades de comunicación no verbal más agudas, ya que presta atención a las expresiones faciales y gestos sutiles en una pantalla. Sin embargo, también presenta desafíos, como la necesidad de establecer una conexión sólida en un entorno virtual y adaptarse a las limitaciones de la comunicación virtual (Rull, 2023)

Para garantizar el éxito de una videoconferencia, es fundamental seguir una estructura similar a la de una consulta presencial. Esto comienza con la realización de un análisis y una evaluación exhaustivos del usuario, seguido de la determinación de la forma de asistencia más adecuada y el establecimiento de objetivos basados en las necesidades individuales del usuario. Al implementar las estrategias descritas por el psicólogo en línea, se puede abordar de manera efectiva el trastorno psicológico identificado. Por último, se realizará un seguimiento y evaluación del progreso de los objetivos, permitiendo la posibilidad de realizar la transición a otras formas alternativas de psicoterapia si fuera necesario (Psicología Online: Beneficios De La Terapia a Distancia, 2021).

El apoyo psicológico brindado por teléfono es una forma especializada de intervención destinada a abordar y ayudar a las personas a manejar, procesar y expresar la angustia emocional experimentada antes o durante las conversaciones telefónicas, al mismo tiempo que previene la escalada de problemas psicológicos en el futuro. Es fundamental que los profesionales del asesoramiento psicológico conozcan bien los principios fundamentales que guían la asistencia telefónica, garantizando que quienes buscan ayuda reciban las ventajas de una escucha atenta, una comprensión empática y el respeto y apoyo necesarios que tales circunstancias requieren (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2020).

Como respuesta a las demandas del sistema de salud para la implementación de terapias psicológicas, la terapia breve ha surgido como una alternativa costo-efectiva que arroja resultados positivos en la práctica clínica. Este enfoque terapéutico se centra en mejorar la conciencia de los usuarios sobre sus comportamientos problemáticos y empoderarlos para actuar. Diseñada específicamente para problemas psicológicos específicos, como excesos o déficits de comportamiento y desafíos en la toma de decisiones, la terapia breve se considera la intervención principal en estos casos (Dolmus & Wodarski, 2002).

El modelo de terapia breve de emergencia tanto en España como en Colombia básicamente se enfoca en brindar intervenciones psicológicas efectivas, rápidas y sobre todo eficaces que sirva para abordar las diferentes crisis emocionales y todos los contextos de alarma. En esencia este enfoque se fundamenta en proporcionar apoyo inmediato y de estrategias específicas para así poder manejar las crisis de manera temporal y focalizada teniendo una adaptación a todas las necesidades dependiendo la situación. (Ramírez& Díaz, 2009).

Otra de las alternativas de modalidad que se puso en acción durante la pandemia del COVID-19 en Ecuador fue a través de una línea en WhatsApp en la que 30 psicólogos a nivel

nacional ofrecieron consultas totalmente gratuitas, en base que algunos usuarios prefieren su identidad y recibir ayuda de manera anónima (Machado, 2021).

Desde marzo, la Organización Ecuatoriana de Psicología implementó un programa denominado 'chat tranquilo', que ha atendido a un total de 347 personas. Reconociendo la insuficiencia de la atención psicológica, 12 abogados también se han sumado a esta iniciativa para ofrecer asistencia jurídica gratuita a personas con bajos ingresos. Hasta la fecha han brindado apoyo a 1.864 casos. De manera similar, un grupo de médicos ha decidido de forma independiente aportar su tiempo ofreciendo tratamiento médico gratuito a pacientes de bajos ingresos. Uno de esos médicos es Jorge Guerrón, médico general, que brinda atención virtual a personas necesitadas. Ha tratado a más de 6.000 pacientes con problemas respiratorios y ha notado un aumento en las solicitudes desde abril. De hecho, una vez recibió 80 llamadas en un solo día de personas que sospechaban haber contraído Covid-19 (Machado, 2021).

La inteligencia artificial se está utilizando en el desarrollo de software terapéutico, incluidos robots terapéuticos, sistemas de diagnóstico, sistemas basados en juegos y entornos virtuales. Estas plataformas innovadoras ofrecen una gama de herramientas y recursos terapéuticos a los usuarios, ya sea de forma gratuita o por una tarifa nominal (Marta de la Torre Martí y Rebeca Pardo Cebrián, 2019, 25).

En el mes de julio se realizó una encuesta a 486 psicólogos centrados en la salud en Madrid, España. Los resultados indicaron que un notable 26,66% de estos profesionales emplean actualmente la videoconferencia como medio de terapia, mientras que una abrumadora mayoría del 60,49% expresó su apoyo a su futura implementación. Sólo el 12,78% descartó por completo la idea. El estudio también presentó datos sobre el cronograma de adopción de la Psicoterapia online: un magro 0,75% de los encuestados comenzó a utilizar la psicoterapia online en 2000, seguido por un 11,64% en 2010 y un aumento significativo hasta el 26,05% en 2013. Entre los diversos métodos de terapia remota, el video las conferencias a través de una aplicación dedicada surgieron como el medio más utilizado, con un sorprendente 90,77% que emplea este medio. Le siguió la comunicación telefónica con un 37,16%, y la comunicación escrita en diferido, como correo electrónico o medios similares, completó las opciones con un 30% (Gonzales Peña, 2017, p.3).

Ventajas y desventajas de la psicoterapia online

Deben reconocerse las posibles limitaciones de la psicoterapia en línea como sustituto de la terapia presencial, ya que no todas las situaciones pueden abordarse adecuadamente mediante consultas virtuales. Específicamente, es posible que las personas que experimentan crisis recurrentes no encuentren adecuada la psicoterapia en línea, principalmente debido a la falta de acceso inmediato a recursos de emergencia como hospitales de salud mental. Esto es especialmente cierto si el psicólogo no está físicamente presente en el mismo lugar que el usuario. Además, garantizar la seguridad de un paciente en crisis se vuelve más desafiante en un entorno en línea, ya que existe un mayor riesgo de autolesión o daño a otros. Sin embargo, es importante señalar que la idoneidad de la psicoterapia online frente a la terapia presencial depende de las circunstancias específicas de cada caso. De hecho, ha habido casos en los que la terapia en línea ha prevenido con éxito decisiones impulsivas que implican violencia o suicidio (Barak y Gluck-Ofri, 2007; Mewton y Andrews, 2015; Robinson, 2016).

Participar en psicoterapia en línea ofrece la ventaja de sesiones terapéuticas más frecuentes y permite a las personas con limitaciones recibir la intervención necesaria. Es fundamental reconocer que, aunque la psicoterapia se realiza en línea, las plataformas utilizadas deben cumplir con consideraciones legales y éticas. Es importante recordar que es preferible una intervención psicológica online a no recibir ningún tratamiento (Gallardo Casado, 2020).

Es posible que la psicoterapia en línea pueda alcanzar el mismo nivel de éxito que la terapia tradicional cara a cara. Sin embargo, la eficacia de los métodos de telecomunicaciones se verá influida por las características de los usuarios y los problemas que presenten. La competencia de los profesionales de la salud mental en la utilización de estas tecnologías contribuirá sin duda a reducir las ineficiencias asociadas con la necesidad de proximidad física para el tratamiento psicológico. Al incorporar métodos de comunicación fuera de línea de uso común, como mensajería, intercambio de archivos y plataformas web, se pueden superar las limitaciones de la comunicación no cara a cara, mejorando la eficacia general del tratamiento psicológico (Martí & Pardo Cebrián, 2019).

En un estudio realizado en Madrid durante el mes de julio participaron 486 expertos en salud mental. De estos especialistas, el 26,66% actualmente brinda terapia a través de videoconferencia. Curiosamente, el 60,49% expresó su apoyo a la utilización futura de este método, mientras que el 12,78% lo rechazó firmemente.

Por otro lado, es indispensable conocer que se puede tener acceso a servicios psicológicos independientemente de la ubicación geográfica. Esto puede ser muy positivo especialmente cuando el usuario vive en el extranjero y quiere hacer terapia en su lengua

nativa, cuando en la zona geográfica hay un menor acceso a terapia psicológica o cuando las circunstancias personales impiden salir de casa. Los desplazamientos a las sesiones de psicología presenciales conllevan una inversión de tiempo y de dinero que con la atención virtual. Aunque la psicoterapia online tiene muchas ventajas, no es adecuada para todos. Las fallas en la conexión a internet pueden dificultar la comunicación e interferir en la calidad de las sesiones. Es importante asegurarse de tener una buena conexión a internet y a dispositivos adecuados. El espacio de comodidad del hogar puede ser también un espacio lleno de interrupciones (ruidos, llamadas de otras personas). Para que la psicoterapia online sea efectiva es necesario tener un espacio íntimo y silencioso, en el que te encuentres cómodo y no haya ningún tipo de interrupciones que pueda interferir con la sesión (Psiquesonora, 2024).

Una de las desventajas es que la psicoterapia se usa distintos instrumentos que se utiliza en la atención presencial son las pruebas psicológicas como parte de un proceso de evaluación, pero cuando es la psicoterapia online la aplicación de estas pruebas pueden complicarse o simplemente no puede ser posibles ya que algunas de estas pruebas todavía no están informatizadas y otras se requiere necesariamente una aplicación presencial. A través de una pantalla se pueden perder algunos matices de comunicación no verbal, como gestos sutiles y expresiones faciales que son necesarias y valiosas para la comunicación, pero sobre todo para presentar un diagnóstico adecuado. De la misma manera en algunos casos, también hay una sensación de menor cercanía. Se debe tener en consideración que no es recomendable el uso de psicoterapia online ante patologías graves que requieren de una presencia física (Psiquesonora, 2024).

Guías de intervención psicoterapéutica online

En la búsqueda de mejorar la eficiencia de la atención sanitaria, a finales de los años 1980 se introdujeron directrices de práctica clínica. Autores estimados de todo el mundo, incluidos Cuba, Madrid y Estados Unidos, han dedicado su tiempo y experiencia a este importante tema, lo que ha dado como resultado el desarrollo de más de 300 "Guías de práctica clínica" en diversas especialidades e idiomas. Estas guías utilizan una amplia gama de metodologías, que abarcan criterios basados en especialistas y enfoques impulsados por el consenso, al tiempo que ponen menos énfasis en las prácticas basadas en evidencia en los campos de la medicina y la psicología. El objetivo final de estas directrices sigue siendo

coherente: reducir la variabilidad en las prácticas sanitarias, garantizando una calidad óptima y mejores resultados para los pacientes (Fabelo Roche, 2015, p. 12).

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a los psicólogos una recopilación exhaustiva de principios que les ayuden en sus procedimientos deliberativos. Elaborada a través de una meticulosa colaboración entre el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid y el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, esta guía fue elaborada meticulosamente por un consorcio diverso de especialistas y expertos en salud mental procedentes de multitud de instituciones y asociaciones. Estos profesionales se especializan en una amplia gama de tratamientos e intervenciones psicológicas, utilizando diferentes tecnologías como videoconferencias, correo electrónico, programas web estructurados y realidad virtual. El esfuerzo de colaboración ha dado como resultado la creación de un recurso valioso que ofrece un marco inicial para la práctica clínica en el ámbito de la atención virtual (Marta de la Torre Martí & Rebeca Pardo Cebrián, 2019, 3).

En el ámbito de la psicoterapia en línea, las pautas establecidas para las intervenciones psicológicas deben adaptarse para tener en cuenta las variables, procedimientos y condiciones únicos que surgen. Mientras que la terapia tradicional cara a cara se basa en métodos establecidos para facilitar la comunicación entre el usuario y el especialista en salud mental, el entorno en línea introduce nuevos factores que impactan la alianza terapéutica, las habilidades de comunicación, la protección de datos y la seguridad (Marta de la Torre Martí y Rebeca Pardo Cebrián, 2019, 10).

Martí propone que algunas de las pautas que se debe tener en cuenta es la edad de la persona ya que no todas las edades pueden considerarse apto para la psicoterapia online, la edad que se considera eficaz es entre los 18 a 50 años de edad ,otra de las recomendaciones que da la guía psicológica es que no en todas las personas pueden trabajar con psicoterapia online principalmente las personas que tienden a sufrir crisis y que en caso de ser necesario la psicoterapia online el profesional de la salud mental ya debe poseer un plan o estrategia con el cual garantice la seguridad del usuario. El establecimiento y mantenimiento de una conexión terapéutica son vitales en la atención psicológica tanto tradicional como virtual. La psicoterapia online no debe comprometer el vínculo terapéutico, el cual puede fomentarse a través de diversas actitudes como la cercanía, la empatía, la calidez, el respeto y la consideración. (Martí & Pardo Cebrián, 2019, 30).

El cultivo de la confianza y la motivación entre las personas que participan en terapia online está influenciado por varios factores, además del cumplimiento de las pautas antes mencionadas. Estos factores abarcan el impulso inicial del usuario, su confianza en la

plataforma virtual de resolución de problemas, la competencia del proveedor de atención sanitaria y la capacidad del psicólogo para fomentar la confianza a través de la comunicación online (Martí & Pardo Cebrián, 2019, 30).

Para poder ejercer esta ocupación en particular, hay varios requisitos esenciales que deben cumplirse. Estos prerrequisitos abarcan poseer las credenciales adecuadas en el campo correspondiente, ser un profesional sanitario certificado, ya sea como psicólogo general sanitario o psicólogo especializado en psicología clínica. También es imprescindible cumplir con todas las obligaciones fiscales propias de la profesión y contratar un seguro de responsabilidad civil. Además, el establecimiento o institución donde se ejerce la profesión debe estar debidamente inscrito en el Registro General de Centros, Establecimientos y Servicios de Salud (REGCESS) (Marta de la Torre Martí y Rebeca Pardo Cebrián, 2019, 35).

El profesional de la salud mental, como proveedor exclusivo de este servicio, tiene el deber de garantizar el cumplimiento de las diversas estipulaciones relativas al entorno terapéutico virtual, la asistencia prestada durante toda la intervención, los requisitos previos del usuario para realizar esta forma de terapia y los requisitos esenciales. para lograr resultados exitosos (Martí y Pardo Cebrián, 2019).

Vínculo

A Bowlby (1948) se le atribuye el mérito de ser uno de los primeros teóricos que introdujo el concepto de vínculo. Define el vínculo como una conexión basada en la afectividad o el apego (Gutenberg J. 2008 pag,4). Bowlby destaca la importancia del vínculo formado entre un recién nacido y su madre, refiriéndose a él como "simbiosis primaria normal". Dentro de los límites íntimos de este vínculo simbiótico, el bebé emprende el viaje del desarrollo psicológico y cognitivo.

Según Pichon (1956), el concepto de vínculo se refiere a la forma en que los individuos establecen una estructura de relaciones con otros, creando una conexión entre ellos. Por otro lado, la RAE (2001) define el vínculo como una conexión entre dos entidades, lo que puede resultar una interpretación simplificada frente a lo que la psicología pretende abarcar con este término. El término "vínculo" deriva del vocablo latino "vinculum", que engloba diversos significados como vínculo, vínculo y relación de amistad o parentesco. Además, la palabra "terapéutico" proviene de la palabra griega "therapeutikós", que se relaciona con el cuidado y

tratamiento de enfermedades. Beneito (2011) define el vínculo como una forma de comunicación que implica una acción recíproca entre dos o más individuos, que puede expresarse a través de gestos, palabras o lenguaje corporal.

En su trabajo, Pérez (2021) describe el vínculo como una cadena invisible que se puede ver en diversas relaciones humanas, incluido el vínculo inquebrantable entre madre e hijo. A pesar de los conflictos y desacuerdos, siempre habrá algo que los una.

El estudio realizado por Quezada Zevallos en 2011 demuestra la importancia de establecer una conexión pedagógica entre los estudiantes y sus docentes, que no solo influya en el clima social educativo, sino que también sirva como factor protector o de riesgo dependiendo de los elementos personales involucrados en este tipo particular de educación capacitación.

Sabiendo que los padres son el primer vínculo afectivo del ser humano en este tema y esto se ve reflejado en el texto Freud (M.A,2017) evidencio la importancia de los vínculos primarios que el niño establece con sus figuras parentales, modelo que se extiende a los vínculos que establece el individuo con sus iguales o círculo familiar y con las masas o sociedad algo que expresa mejor (Kalejman, 2023) en que el vínculo primario implica un vínculo entre dos cuerpos. Por parte del bebé, un cuerpo inmaduro tanto en su capacidad motriz y su capacidad mental, que constituye la imagen del cuerpo (inconsciente) en relación al Otro.

Tal como se explica en el Estadío del espejo descrito por Lacan (1949) que habla del contacto con el Otro, donde el niño se irá engarzando en la historia familiar y construyendo la suya, que historizará más adelante el proceso o puberal creando nuevos sentidos algo que todos los seres humanos pasan a lo largo de la vida

Al explorar el tema de la infancia y la conexión entre los niños y sus madres, Zevallos (2011) analiza cómo un bebé forma un vínculo simbiótico con su madre, conocido como "simbiosis primaria normal". Este vínculo íntimo sirve como punto de partida para el desarrollo psicológico y mental del bebé. Estos textos resaltan la importancia de este vínculo en nuestra estructura social, al tiempo que reconocen el papel evolutivo del vínculo terapéutico en psicología, particularmente cuando los usuarios participan en procesos psicológicos.

Vínculo terapéutico

Safran y Muran (2000) aportan una definición del vínculo terapéutico, afirmando que el éxito de una sesión de terapia depende de la fuerza de este vínculo y de su capacidad de sanar en caso de ruptura. No reparar dichas rupturas puede tener como resultado la ruptura del proceso terapéutico y el abandono del usuario o paciente por parte del psicólogo. Debe evitarse este fenómeno, que carece de consentimiento y es perjudicial para el proceso en su conjunto.

Según Elizabeth Zeztel, pionera en su campo, la alianza terapéutica es un factor crucial en la eficacia de cualquier tratamiento. Esta eficacia depende de la capacidad del usuario para establecer una base sólida de confianza. Basándose en el trabajo de Zeztel, Mitchell observó en 1997 que el psicoanálisis clásico, que prioriza la neutralidad, el anonimato y la abstinencia, permite la incorporación de "interacción, espontaneidad, reciprocidad y autenticidad". (Zeztel,1997).

Ramírez y Álvarez apoyan aún más esta perspectiva en su argumento de 2018, afirmando que los profesionales de la salud deben poseer cualidades específicas como confianza, apoyo y empatía para poder comprender y conectarse con sus pacientes. Al hacerlo, pueden fomentar una relación terapéutica estrecha y promover la igualdad dentro del proceso de tratamiento. Lemos (2022) agrega que este vínculo horizontal, caracterizado por una conexión de lado a lado, se forma más comúnmente durante la adolescencia y se considera ideal en el contexto del vínculo terapéutico discutido en este capítulo.

(Fossa, 2012) A principios del siglo XX, la psicología propuso la idea de que los trastornos psicológicos importantes podían atribuirse a los vínculos emocionales formados por los individuos, particularmente a través de sus relaciones primarias con los padres. Esta teoría enfatizaba el papel crucial de la unidad familiar en la configuración y provisión de elementos esenciales para la vida humana.

Es importante mencionar como un término relacionado al vínculo terapéutico, la adherencia al tratamiento (depende el motivo de consulta) que tiene que ver mucho con el vínculo ya que la adherencia al tratamiento puede llevarse a cabo por un vínculo estable y sólido que haya conseguido el especialista en salud mental.

(Ramírez y Álvarez, 2018) Los usuarios que poseen una inclinación positiva hacia el compromiso social demuestran adhesión. Al participar en terapia de grupo, es más probable que las personas se comprometan con el tratamiento si se sienten conectados emocional y relacionalmente con sus pares, reconociendo las experiencias compartidas y los desafíos similares que pueden discutirse abiertamente. Del mismo modo, en la terapia personal o terapia virtual, establecer una conexión con el especialista es crucial, ya que abarca tanto el

aspecto emocional como el cognitivo-conductual, permitiendo modificaciones en estas áreas a través de la interacción.

(Ramírez y Álvarez, 2018) La estructura que emerge de esta interacción se caracteriza por ser dinámica y flexible, en constante cambio e influenciada por el impacto recíproco de las acciones de uno sobre los demás en términos de bienestar mental. Relacionarse con pares brinda la oportunidad de experimentar un sentido de pertenencia y aliviar los sentimientos de aislamiento, mientras que participar en sesiones virtuales en una plataforma digital permite a los usuarios entablar debates con personas que enfrentan desafíos similares y compartir experiencias comunes.

Según Zevallos (2011), el papel del profesional de la salud en las sesiones de terapia virtual, tanto grupales como individuales, se define como ser un compañero del usuario en la exploración de sí mismo y de sus experiencias, en lugar de realizar únicamente interpretaciones para el usuario. El autor también enfatiza la complejidad de establecer este vínculo terapéutico, ya que está influenciado por la dinámica desigual de poder entre el profesional de la salud y el usuario. Este desequilibrio de poder puede verse exacerbado aún más por poderes diferenciales tradicionales como el género, la raza o la edad. El autor sugiere que las artes tienen valor por su capacidad de navegar y jugar con estas diferencias.

(Dolores & Díaz-Benjumea, 2011) El enfoque Modular-Transformacional destaca la importancia de la especificidad en el papel de los profesionales de la salud, quienes tienen la tarea de practicar la contención, la validación, la empatía y la honestidad. Este enfoque tiene como objetivo establecer conexiones nuevas y no traumatizantes con los demás, enfatizando la necesidad de que los profesionales reconozcan sus propias dudas, incertidumbres, límites y acciones. Además, anima a los profesionales a ver a los usuarios de una manera más compleja, superando la propia autopercepción del usuario.

Es importante resaltar que el enfoque propuesto requiere un sentido de responsabilidad, ya que los estándares éticos de los profesionales de la salud por sí solos son suficientes para mantener los límites y deben respetarse.

(Castillero, 2024) La conexión entre individuos abarca más que solo emociones; abarca también los ámbitos cognitivo y conductual. Estos diversos aspectos están sujetos a cambios y adaptación a través de la interacción. Como resultado, el vínculo entre individuos no es estático sino más bien dinámico y flexible, constantemente influenciado por el impacto recíproco de las acciones de cada persona sobre la otra.

Importancia del vínculo

(Varaona, 2022) comenta que gracias al vínculo terapéutico los usuarios consiguen un cambio con mayor rapidez y finalizan la terapia en un menor periodo de tiempo, además de que no siempre en la eficacia del mismo se debe a la experiencia laboral del profesional de salud, sino del tipo de vínculo que forme con el usuario.

Por otro lado, debido a esto, se puede generar la sobre identificación que, (Manosalva, 2021) lo describe como el riesgo donde el profesional de salud se sobre identificado con el usuario, dificultando su capacidad para mantener los límites profesionales necesarios en el vínculo terapéutico.

Por consiguiente, debe existir en todo tiempo la ética profesional, (Martín-Baró, 2015) explica que, si el profesional de salud tiene conflictos de interés personales o profesionales que afecte el vínculo, como consecuencia este se puede perjudicar en el proceso terapéutico y la efectividad del tratamiento.

Es fundamental actuar con cautela y evitar el abuso de autoridad en el contexto de la atención sanitaria. Como señaló Martín-Baró (2015), los profesionales de la salud tienen el potencial de explotar su posición de poder dentro de la relación terapéutica, lo que resulta en daño emocional al individuo que busca ayuda. Dicha mala conducta puede calificarse como mala práctica profesional y está sujeta a consecuencias legales conforme al "Código Orgánico Integral Penal". El artículo 146 de este código describe los distintos grados de responsabilidad penal por homicidio resultante de negligencia profesional, particularmente si el usuario se autolesiona.

Metodología

Esta investigación es no experimental de corte transversal menciona una modalidad de estudio la que no se manipulan las variables si no que fundamentalmente se observan todos los fenómenos del mismo modo en el que suceden. Para realizar esta investigación se utilizó una metodología cualitativa descriptiva, aquella que involucra observación, investigación y entrevistas. Es importante hacer referencia a los autores relevantes que han discutido las herramientas y la metodología utilizadas en este estudio.

La exploración de la realidad y su manifestación dentro de un entorno natural es el foco principal de la investigación cualitativa. Este método profundiza en los fenómenos que son estimulados e interpretados por los individuos dentro de sus respectivos contextos. Para recopilar conocimientos valiosos, se emplea una variedad de herramientas, que incluyen entrevistas, fotografías, observaciones e historias de vida. Estos instrumentos sirven para ilustrar las complejidades de los acontecimientos cotidianos, así como la importancia y los desafíos experimentados por los participantes (Blasco & Pérez, 2007).

La investigación cualitativa se caracteriza por su naturaleza inductiva, en la que los investigadores desarrollan conceptos y conocimientos basados en patrones observados en los datos, en lugar de recopilar datos para probar teorías, modelos o hipótesis preconcebidos. Los investigadores adoptan un diseño de investigación flexible e inician sus estudios con preguntas abiertas, los métodos cualitativos implican una perspectiva holística, en la que el investigador examina la totalidad del entorno y de los individuos, evitando reducirlos a meras variables (Taylor & Bogdan 1987).

Para la investigación se trabajó con los siguientes instrumentos en la que se usó la entrevista semiestructurada que según, Marshall y Rossman es una conversación guiada que sigue un conjunto predeterminado de temas o preguntas, al tiempo que permite la exploración de temas emergentes. Este enfoque proporciona un equilibrio entre abordar temas consistentes y que brindan a los participantes la libertad de exponer sus experiencias de manera más amplia y detallada (Marshall y Rossman, 2014). Al realizar entrevistas semiestructuradas con psicólogos clínicos, se obtuvo información detallada sobre sus percepciones del vínculo terapéutico dentro del ámbito de la psicoterapia online.

Según Guerrero Barona define el análisis de contenido como el método de investigación que tiene como objetivo reconocer, sistematizar y clasificar patrones temáticos o conceptuales presentes en una colección de datos, ya sea en la forma de texto, imágenes o audio. Este enfoque permitió derivar el significado y sacar las conclusiones del contenido de los datos recopilados (Guerrero Barona, 2005).

Se presentó a los psicoterapeutas un consentimiento informado en el cual se pidió la autorización a los profesionales de salud mental para poder grabar su voz al momento de la entrevista el consentimiento informado fue firmado y entregado a los investigadores. Para examinar la dinámica dentro de las sesiones de psicoterapia virtual, se empleó varias herramientas para documentar y evaluar las sesiones como zoom, Microsoft Teams, Skype y una aplicación de grabadora de voz, las funciones de grabación que ofrecen estas plataformas como Zoom, Microsoft Teams o Skype pueden resultar invaluable para esta investigación.

Para obtener conclusiones significativas y datos de alta calidad, fue fundamental seleccionar cuidadosamente las herramientas que sean adecuadas para abordar las preguntas de la investigación mencionada anteriormente.

Una de las herramientas que se utilizó es la ficha sociodemográfica la cual tuvo como función principal la recopilación de datos socio demográficos esenciales, para así comprender la estructura y todas las características de la población con la cual se trabajó en la investigación. Toda esta información se recopiló a través de un esquema de entrevista y en sí la propia entrevista con varias preguntas, la ficha sociodemográfica apoyo a la recolección de datos sociales y demográficos tales como: Formación académica, nivel educativo, instituciones en donde cursaron sus estudios ,experiencia profesional ,años de experiencia como psicólogos clínicos ,áreas de especialización, ámbitos de trabajo y tecnologías o herramientas que utilizan en su práctica profesional.(Ortega, 2010)

Se utilizó un documento de consentimiento informado el que se presentó a cada psicoterapeuta el que trata de una entidad jurídica que incluye el conocimiento y aplicación del cumplimiento que rige todo tipo de intervención profesional. Es un método para informar previamente al paciente de forma suficiente y comprensible sobre su derecho a la ayuda y el proceso de tratamiento. Se debe respetar la autonomía del usuario. Proporcionar la información necesaria y suficiente de forma clara y detallada. Comunicar sobre tratamientos, beneficios, riesgos y alternativas. Aclare sus derechos y obligaciones durante el procesamiento. Es necesario explicar el uso y la confidencialidad de los materiales y sus limitaciones. Se da a conocer sobre opciones para rechazar o suspender el tratamiento. Es necesario asegurarse que la persona comprenda la información proporcionada y consienta voluntariamente y con capacidad jurídica, emocional e intelectual. (Castilla García & Castilla San José, 2001.)

Preguntas clave

- Para la presente investigación han surgido las siguientes interrogantes.
- ¿Cuáles son las perspectivas de psicólogos clínicos sobre la terapia online y la construcción del vínculo terapéutico?

- ¿Qué características de la psicoterapia online describen los psicólogos clínicos?
- ¿Cuáles son los posibles beneficios de la psicoterapia online?
- ¿Cuáles son las posibles desventajas de la psicoterapia online?
- ¿De qué manera se construye el vínculo?
- ¿Cuáles son las condiciones para estructurar el vínculo en psicoterapia online?
- ¿Qué significa el vínculo terapéutico?
- ¿Cómo se define la psicoterapia online?
- ¿Qué factores garantizan la construcción del vínculo terapéutico en la psicoterapia online?

Organización y procesamiento de la información

Análisis de la información

En cuanto a la variable de vinculo terapéutico los entrevistados concuerdan en que es fundamental para un proceso psicológico adecuado y así también lo describe Rojas en el BLOG Alianza terapéutica o vínculo terapéutico, es el término utilizado para describir la relación entre el terapeuta y el usuario en una sesión de terapia. Se trata de una relación que se basa en la confianza, la empatía y el respeto mutuo, y que es esencial para el éxito de cualquier proceso terapéutico. (ROJAS, 2021)

se pudo destacar el siguiente indicador que es confidencial mismo que es tratado como fundamental tanto para los entrevistados y por Rojas en su BLOG anteriormente descrito.

La privacidad es un subindicador que topamos y es descrita por los entrevistados como un lugar donde pueda hablar sin ningún tipo de molestia y así también lo plantean en el sitio web Mentees Abiertas la privacidad son aspectos fundamentales en cualquier proceso terapéutico. La terapia online se realiza a través de plataformas seguras y confidenciales que protegen tu

privacidad y cumplen con las normas de ética y confidencialidad establecidas por los profesionales de la salud mental (Psicología M. A., 2019)

En cuanto a la escucha activa los entrevistados concuerdan en que es una herramienta fundamental que hay que tener en cuenta ya que este puede ser limitada al estar en la modalidad online y así también lo ratifica en el sitio web Psicología y Mente, es una habilidad que puede ser adquirida y desarrollada con la práctica. Sin embargo, puede ser difícil de dominar, pues hay que ser usuarios y tomarse un tiempo para desarrollarla adecuadamente. (García, 2015)

En la segunda variable que es la atención virtual los entrevistados comentan que es una manera más fácil de entrar a un proceso psicológico por las facilidades que tiene el estar en cualquier parte del mundo y seguir o empezar el proceso y así lo ratifica el sitio del centro BONANOVA que lo define como la realización a distancia de la psicoterapia “de siempre” utilizando los recursos que nos ofrece la tecnología. Es decir, las ventajas y recursos de internet.

Un sub indicador que es importante resaltar es la eficacia de la psicoterapia online donde los entrevistados coinciden con que es de igual eficacia que la presencial por la comodidad y continuidad que pueden tener al verlos más veces en la semana y esto lo recalca Noguera ya que la terapia online ha demostrado ser una herramienta eficaz y conveniente para acceder a servicios de salud mental.

A través de plataformas digitales especializadas, los usuarios pueden recibir atención profesional desde la comodidad de sus hogares.

Si bien existen desafíos y limitaciones, como la falta de contacto físico directo, la terapia online ofrece una alternativa valiosa igual de efectiva que la terapia presencial para brindar bienestar emocional y contribuir con la salud mental de las personas. (Noguera, 2023)

Datos sociodemográficos

Género		
Masculino	Femenino	Total
2	4	6

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Estado Civil				Total
Soltero	Casado	Viudo	Divorciado	
3	3	-----	-----	6

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Nivel Educativo	
4to Nivel	Total
6	6

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Instituciones en donde se cursaron sus estudios		
Universidad Central del Ecuador	Universidad San Francisco de Quito	Total
5	1	6

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Años de Experiencia Laboral			
3 a 7 años	8 a 12 años	13 a 20 años	Total
2	3	1	6

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Áreas de especialización	
Enfoque Cognitivo – Conductual	Total
6	6

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Tecnologías o Herramientas que se utiliza en la práctica.		
Herramientas de evaluación psicológica	Atención virtual	Software de gestión de usuarios
3	6	1

Elaborado por: Rivera Jimmy y Alexandra Vargas,2024

Justificación

El vínculo Terapéutico a nivel científico ha llamado la atención de varios investigadores porque es fundamental en psicoterapia online debido que ayuda a gestionar las expectativas, mejora la autoeficacia del usuario y facilita la resolución de conflictos emocionales.

No se puede subestimar la importancia y el carácter indispensable del vínculo terapéutico, una revisión sistemática realizada por Allison Barnier en 2020 reveló que el vínculo, como mediador del cambio, era evidente en el 70,3% de los artículos examinados. A pesar de las diversas variantes en el diseño de estudio y los enfoques analíticos, este hallazgo se mantuvo constante. Además, las investigaciones han demostrado que una percepción más fuerte del vínculo terapéutico se asocia con una reducción de los sentimientos de tensión y una mayor facilidad para lograr los objetivos terapéuticos. (Barbosa,2023)

Las personas expertas en el campo de la psicología clínica han llegado a un consenso sobre el papel crucial que juega el vínculo terapéutico en el éxito del proceso terapéutico. La capacidad del terapeuta para establecer una conexión genuina con el paciente, caracterizada por una calidez y aceptación inquebrantables, desprovista de nociones preconcebidas o críticas, es esencial para fomentar una alianza terapéutica fuerte. Esto, a su vez, allana el camino para un viaje de curación individual más eficaz. Además, esta aceptación incondicional implica respetar la forma única de funcionar del paciente, incluso cuando sus actitudes puedan parecer negativas, positivas o contradictorias (Pro, 2021).

Durante la psicoterapia online, el establecimiento del vínculo terapéutico se vuelve más intrincado. No depende únicamente de los esfuerzos del terapeuta, sino también de varios factores, como las prácticas éticas y las herramientas utilizadas. La complejidad surge de la relación que se desarrolla entre ambas partes, ya que los problemas de conectividad pueden dificultar la observación clara y precisa de señales no verbales. Estas fallas de conectividad tienen el potencial de afectar la relación terapéutica.

Mantener la adherencia al tratamiento terapéutico es de suma importancia, es por ello que los profesionales de la salud mental deben buscar activamente diversas estrategias y herramientas que promuevan una comunicación efectiva con sus pacientes. Sobre todo, deben priorizar la confidencialidad y los estándares éticos para poder gestionar adecuadamente cada sesión terapéutica.

Mediante la implementación de este estudio, se conoció los instrumentos más adecuados para interactuar eficazmente con los usuarios e identificar enfoques innovadores que los psicoterapeutas deberían explorar para establecer un vínculo fuerte y mutuamente beneficioso. Esta investigación involucro la colaboración de diversos profesionales en el campo de la psicología clínica.

La información disponible arroja luz sobre las formas en que la psicoterapia online ha demostrado ser beneficiosa y los desafíos que pueden surgir al utilizar este procedimiento de psicoterapia en línea. También explora la viabilidad de establecer una conexión terapéutica que conduzca a un trabajo eficaz con usuarios que buscan psicoterapia.

Caracterización de los beneficiarios

La investigación incluyó a seis psicólogos clínicos que son profesionales expertos que han hecho uso de la psicoterapia online. Los mencionados profesionales constituyen una muestra representativa para trabajar con una metodología cualitativa ya que no se ha hecho muestreo, pero si es una muestra población (Salas, 2020)

Las personas investigadas durante este estudio se beneficiaron de la investigación sobre el vínculo terapéutico establecido a través de la Atención Virtual. Es fundamental reconocer a las diversas personas y organizaciones que podrían beneficiarse de esta investigación, incluidos los profesionales de la salud mental, los usuarios, los consultores, los estudiantes de psicología y las clínicas que utilizan la atención virtual. Es de suma importancia

comprender la relevancia potencial de los hallazgos para cada grupo y cómo se pueden aplicar para informar las prácticas clínicas, las políticas, la capacitación y los avances futuros en el campo de la atención virtual.

Entre los beneficiarios de la investigación se destaca:

Profesionales de la salud mental:

Terapeutas y psicólogos: Los terapeutas especializados en atención virtual encontrarán los resultados de esta investigación particularmente intrigantes. Obtener una comprensión más profunda del vínculo terapéutico dentro de este entorno tiene el potencial de influir en gran medida en los enfoques clínicos y el crecimiento profesional.

Centros de salud mental: Una comprensión integral del vínculo terapéutico en la psicoterapia online, puede resultar ventajosa para las organizaciones de salud mental. Los conocimientos adquiridos a partir de esta investigación tienen la capacidad de influir en el desarrollo de políticas y procedimientos relacionados con el tratamiento del usuario.

Las personas que participan en psicoterapia online, tanto pacientes actuales como potenciales, pueden aprovechar indirectamente las ventajas de estos descubrimientos de investigación. Mejorar la comprensión de cómo se establece el vínculo terapéutico dentro de entornos virtuales puede mejorar el calibre de la atención que se brinda. La comunidad académica, específicamente aquellos involucrados en la psicoterapia y la investigación en salud mental, pueden encontrar un gran interés en los resultados de este estudio. Estos hallazgos tienen el potencial de contribuir a una comprensión más completa de la correlación entre la terapia y las plataformas virtuales.

Interpretación

Los sujetos de investigación, opinan que, la eficacia de la terapia online puede variar dependiendo de varios factores, pero que no le ven mayor diferencia a la eficacia de la terapia

presencial, depende más de la disposición del paciente y de la mucha o poca importancia que le dé a su proceso.

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“Igual de eficaz que la presencial”

Evaluado 2

“Tienen la misma efectividad que el proceso presencial”

Evaluado 3

“Igual de eficaz que la presencial.”

Evaluado 4

“Si existe una efectividad, incluso mayor que en la terapia presencial, ya que de esta manera nos podemos conectar más tiempo”

Evaluado 5

“Al menos unos 70% de eficacia al igual que la presencial”

Evaluado 6

“Depende de la predisposición del paciente, ya que si hay una buena disposición va a tener mucha efectividad no solo online si no también presencial”

Los procesos psicoterapéuticos online tienen mucho potencial, pero su éxito depende de que se tengan en cuenta factores como la compatibilidad del paciente, la calidad de la conexión y la preparación del terapeuta. Con el abordaje adecuado, la terapia a distancia puede ser tan efectiva como la presencial. (Palomares, 2023)

Según un estudio realizado por Anderson demuestra que, “A través de terapias online, la hospitalización de pacientes disminuye hasta en un 25%. Este es un porcentaje bastante alentador para las personas que padecen algún tipo de trastorno” (Gerhard, 2009).

La empatía con el vínculo terapéutico los sujetos de investigación mencionan que es importante considerarla como herramienta fundamental que debe usarse durante la psicoterapia online lo que se relaciona con lo mencionado por Gómez quien afirma que es una habilidad fundamental que debe tener el psicoterapeuta para poder establecer un vínculo y una conexión con el usuario ,dando al usuario un espacio seguro de confidencialidad en el cual este mismo se sienta seguro de poder expresar todos sus pensamientos o sus emociones .(Gómez, 2006).

En un estudio Realizado por Muñoz a 65 psicólogos ecuatorianos en el cual se planteó medir el nivel de empatía que mantienen con el usuario lo que dio estos resultados obtenidos en esta investigación, la mayoría de psicólogos de la muestra presentan un nivel de empatía media alta representando al 51, 6% de la muestra general. Lo que demuestra que la mayoría de los psicólogos si han desarrollado una habilidad empática en el trabajo con sus pacientes siendo un factor elemental en su trabajo profesional para una mejora en su tratamiento. (Muñoz, 2019)

Las narrativas de los investigados:

Evaluado 1

“Herramienta bastante importante.”

Evaluado 2

“La empatía tiene un rol importante porque va relacionado con el vínculo.”

Evaluado 3

“Es una habilidad importante, sin empatía no podríamos ser psicoterapeutas.”

Evaluado 4

“La empatía es lo primordial, es la base para poder establecer cualquier vínculo.”

Evaluado 5

“La empatía es una habilidad importante.”

Evaluado 6

“La empatía es algo que debemos tener como psicólogos.”

La empatía terapéutica es un proceso interactivo que tiene como objetivo conocer y comprender a otra persona para promover su desarrollo, crecimiento personal y habilidades de resolución de problemas (Marroquín ,2002).

La empatía en terapia permite a los pacientes expresar sus sentimientos y sentirse comprendidos. No se hace ningún esfuerzo por cuestionar o refutar nada de lo que dice el paciente. En su lugar, brinde apoyo emocional e intente ver el mundo a través de los ojos del paciente. Se debe demostrar al paciente que el terapeuta es su aliado y que puede confiar en él intelectual y emocionalmente sin importar lo que tenga que afrontar. (Saramy, 2018)

En referencia a la escucha activa los sujetos de investigación mencionan que es importante considerar esta herramienta ya que la base fundamental para poder entender y saber qué es lo que necesita el usuario, cuáles son sus demandas o que molestias existen, por ende,

la escucha activa debe estar presente durante todas las sesiones de psicoterapia online. Lo que se relaciona con lo mencionado por el sitio web Vinculo que menciona que la escucha activa es una herramienta en psicoterapia que es sumamente necesaria ya sea en procesos terapéuticos presenciales o de manera online. (Vinculo, 2019).

Un estudio realizado en Pennsylvania (EE.UU.), en el Penn Medicine Listening Lab., y que analizó 41 historias relacionadas, la escucha activa asiste con los sentimientos de pacientes, establecer conexión con el paciente, generando una sensación de seguridad o comodidad, lo que permite construir una relación de confianza. Ésta favorece que los pacientes cuenten su historia en un contexto de compasión y humanidad. (Cronico, 2024)

Las narrativas de los investigados se describan:

Evaluado 1

“Una de las herramientas más importantes que tenemos como psicólogos dentro de procesos online.”

Evaluado 2

“La escucha activa es todo en la sesión ya que a veces solemos perdernos en el discurso del usuario”

Evaluado 3

“En la psicoterapia interviene de forma importante en el sentido de que la escucha activa es el proceso como mucho más grande más central porque una de las limitaciones que se ha encontrado en la atención online es la falta de información que tenemos del lenguaje no verbal.”

Evaluado 4

“Si escuchas atentamente esa persona se siente más segura”

En comparación con otras investigaciones como menciona Allen 2022 la escucha activa no es una escucha pasiva, sino la capacidad no sólo de escuchar lo que las personas dicen directamente, sino también de escuchar los sentimientos, pensamientos o ideas detrás de lo que intentan decir, implica empatía para ponerse en el lugar de la otra persona, pero el reconocimiento emocional, la aceptación y la retroalimentación también son importantes porque es necesario escuchar sin juzgar y hacerle saber a la otra persona que comprende lo que quiere decir (Allen, 2022).

La escucha activa se caracteriza por el interés que se muestra por el mensaje que se recibe y por cómo se comprende lo que la otra persona tiene que decir. De esta forma recibimos activamente los mensajes que nos envía el remitente. Por tanto, la escucha activa no se limita sólo a escuchar lo que la otra persona tiene que decir, sino a concentrarnos plenamente y ser conscientes del mensaje que nos envía. (Lafuente, 2023).

El rapport en psicoterapia online es una relación de armonía y comprensión mutua del psicoterapeuta con el usuario, es esencial para la estructuración del vínculo terapéutico. Las buenas relaciones hacen que los usuarios se sientan seguros y valorados, lo que fomenta una mayor apertura y participación en el proceso de tratamiento. Sin una relación sólida, es difícil crear una relación terapéutica eficaz. (Amortegui, 2024).

Según M. Concha en una investigación realizada el 2013 Se debe establecer desde el principio una interacción cálida y abierta en la que primen el entendimiento mutuo, la aceptación no prejuiciosa y abierta y una disposición sincera y de respeto para escuchar al usuario desde su propia perspectiva. (Concha, 2013).

Las narrativas de los investigados:

Evaluado 1

“Sumamente importante ya que va hacer que la terapia funcione es la forma de relacionarte con el paciente”

Evaluado 2

“Para establecer un vínculo terapéutico es sumamente necesario.”

Evaluado 3

“Establecer el rapport con las personas, es llegar a generar confianza.”

Evaluado 4

“Un pilar fundamental, si no procesas un buen rapport no hay proceso terapéutico”

Evaluado 5

“Es básico porque así tú puedes ganarte la confianza de la persona.”

Según Gadea el vínculo se refiere a la armonía, confianza y comprensión mutua establecida entre terapeuta y usuario Es un proceso dinámico que implica comunicación efectiva, empatía y autenticidad. Por lo tanto, la relación forma la base de una relación terapéutica exitosa y permite a las personas en terapia explorar sus problemas y desafíos de

manera segura y cómoda. Establecer una buena relación es una habilidad eficaz para mejorar la comunicación interpersonal. (Gadea, Neuroclass, 2023)

Se refiere al conjunto de expectativas y dinámicas de comunicación y apoyo que aclaran el objetivo del tratamiento y la relación entre usuario y profesional. Se trata de crear el ambiente adecuado para una conversación diferente a hablar con un amigo o a las conversaciones formales e impersonales típicas del mundo empresarial y empresarial. Los psicólogos deben ser empáticos, pero no dar consejos a amigos ni quedar después de una sesión. El objetivo de estas sesiones es dotar a las personas de las herramientas psicológicas adecuadas. (Pérez, 2013)

La confidencialidad en la terapia online es esencial para garantizar la privacidad y protección del paciente. Esto significa que toda la información intercambiada durante el tratamiento, como datos personales, registros médicos y cualquier otra forma de comunicación, se mantendrá estrictamente confidencial y no se compartirá sin el consentimiento expreso del paciente. Los psicoterapeutas deben utilizar una plataforma segura y cifrada para las sesiones y el almacenamiento de datos de acuerdo con las normas de privacidad y protección de datos aplicables. También es necesario informar a los pacientes sobre las medidas específicas que se toman para proteger su información y sobre los posibles riesgos asociados a la comunicación online. Este compromiso con la confidencialidad fomenta un ambiente de confianza que es esencial para el éxito del proceso de tratamiento.

En si la confidencialidad los sujetos de investigación mencionar que es importante considerar la confidencialidad ya que es la base fundamental para cualquier tratamiento psicoterapéutico para que el usuario se sienta seguro que todo lo que el mencione va a ser estrictamente protegido. lo que se relaciona con lo mencionado por Salles, la confidencialidad en psicoterapia online es esencial tal cual como en psicoterapia presencial para proteger la privacidad y seguridad del usuario brindándole así un espacio seguro para que el usuario pueda hablar de sus emociones y pensamientos sin ningún inconveniente al igual que mediante la creación de un entorno de confianza ayudara de manera positiva para la creación y fortalecimiento del vínculo terapéutico lo que fundamental para el progreso del tratamiento, ya que permite a los pacientes sentirse seguros al compartir información confidencial sin temor a que se filtre a terceros. (Salles, 2023)

Según investigaciones de B. Ormart en Buenos Aires, Argentina. El artículo 12 del Código de Ética de la Asociación Psiquiátrica Sueca establece que el deber de confidencialidad es absoluto. Los profesionales y los pacientes no están exentos de confidencialidad. La única razón válida para levantar el secreto profesional es el riesgo grave

para el paciente o terceros. (Ormart, El secreto profesional en psicología: aspectos deontológicos, legales y clínicos, 2013)

Las narrativas de los investigados se relatan:

Evaluable 1

“La confidencialidad es limitada por que tú puedes garantizar como psicoterapeuta que el espacio es confidencial”

Evaluable 2

“Se trata en la primera sesión con el paciente donde se explica que puede decir todo lo que desea y que esa información no va a ser divulgada.”

Evaluable 3

“la confidencialidad dentro de la psicoterapia online es un principio ético, la importancia de la privacidad en ambos lados como tanto como psicoterapeuta y paciente cuida los datos personales del proceso.”

Evaluable 4

“La confidencialidad es un importante elemento en todo tipo de terapia psicológica online, El paciente debe sentirse seguro y respaldado con todo lo que te cuenta va a hacer respetado y no divulgado.”

Evaluable 5

“La confidencialidad se esclarece verbalmente al principio de una sesión poner acuerdos sobre todo el tema de confidencialidad hablando de todas las cosas que se dicen en terapia y que no se utilizara a menos que la vida del paciente se encuentre en peligro.”

De acuerdo con el sitio web Psicología se realizó investigaciones en el 2022 la confidencialidad y la privacidad son fundamentales para cualquier proceso de tratamiento. La terapia en línea se brinda a través de una plataforma segura y confidencial que protege su privacidad y cumple con los estándares éticos y de confidencialidad establecidos por profesionales de la salud mental. Además, no tiene que preocuparse por toparse con alguien que conoce en la sala de espera de la oficina, lo que puede ser una preocupación para algunas persona (Psicología, 2022) .

Los matices de la confidencialidad en las clínicas psicológicas hacen necesario evaluar caso por caso la obligación de mantener la confidencialidad o revelarla. Pero para estar

exentos de confidencialidad, hay que estar en una situación en la que la integridad del paciente esté en juego, los psicólogos no pueden estar motivados por intereses falsos. (Ormart, 2013)

El consentimiento informado para la construcción del vínculo terapéutico es esencial porque proporciona la base para la confianza y la transparencia entre terapeuta y el usuario. Esta asociación garantiza que el usuario comprenda plenamente la naturaleza y los objetivos del tratamiento, los métodos utilizados, los posibles riesgos y beneficios, así como sus derechos y responsabilidades. Recibir esta información y dar consentimiento hace que los pacientes se sientan más seguros y valorados, lo que fomenta una colaboración abierta y honesta. (García, El consentimiento informado en psicoterapia, 2001)

Los sujetos de la investigación concuerdan que es el inicio para crear un adecuado vínculo terapéutico con límites. Antes de iniciar cualquier tipo de proceso psicoterapéutico, este consentimiento informado se lo da a conocer al usuario durante la primera sesión terapéutica en donde se le informa al usuario que sus datos no serán divulgados además que no habrá respecto al vínculo terapéutico ninguna grabación sin su autorización. (García, 2001).

Según el Ministerio de Salud Pública Del Ecuador en año 2016 Todo profesional que interviene en la actividad asistencial está obligado no solo a la correcta prestación de sus técnicas, sino al cumplimiento de los deberes de información y de documentación clínica, y al respeto de las decisiones adoptadas libre y voluntariamente por el paciente. (Publica, 2016)

Los relatos de los investigados se describen:

Evaluado 1

“Consentimiento informado a nivel legal, se va formando desde crearle la seguridad a la persona de cómo se va a intervenir y cuáles son las reglas del juego.”

Evaluado 2

“Al ser un documento legal, crea una sensación de responsabilidad entonces el paciente al leer las cláusulas esta figura de orden y estructura le va a dar al paciente mayor confianza.”

Evaluado 3

“Influye de manera positiva que mediante el consentimiento informado la persona se le informa lo que implica el proceso terapéutico.”

Evaluado 4

“Da garantías al terapeuta, así como al paciente que toda la información va a ser utilizada solamente en beneficio de la terapia.”

Evaluable 5

“Es la base de un proceso terapéutico porque al yo explicar las condiciones al paciente, la información es 100% confidencial.”

Evaluable 6

“Es importante porque empieza con la confianza que puede tener con la persona si eso se hace al principio.”

Hay al menos dos factores a considerar cuando se trata del cuidado de la línea. Por un lado, está la ciberseguridad de la plataforma utilizada en relación al consumo de datos. Por otro lado, el terapeuta y el paciente se preocupan por el intercambio de información y materiales digitales. (LinkedIn, 2022)

La capacitación en psicoterapia online es esencial para garantizar que los terapeutas puedan utilizar de forma eficaz y segura las herramientas tecnológicas, proteger la privacidad del paciente, adaptar los métodos de terapia tradicionales al entorno digital, gestionar emergencias remotas y cumplir con aspectos éticos y legales específicos de la terapia virtual. Incluso en un entorno no presencial, esta capacitación es esencial para construir y mantener una relación terapéutica sólida basada en la confianza y la empatía.

Respecto a la capacitación en psicoterapia online los sujetos de investigación mencionan que es importante considerar las capacitaciones para la práctica laboral en el área laboral ya que esto ayudara a dar un buen servicio psicológico a todos los usuarios que requieran terapia y que psicólogo pueda dar las garantías necesarias que es totalmente adecuado para el paciente lo que está relacionado con lo que menciona Serena el ejercicio profesional de la psicoterapia online requiere una formación adecuada, incluida una formación específica en el uso ético y eficaz de las plataformas digitales, y en el manejo de las comunicaciones y la privacidad online. Esto significa tener una base sólida en la psicoterapia tradicional, complementada con conocimientos actualizados de las normas legales y éticas aplicables. La supervisión por parte de profesionales experimentados y la formación continua son aspectos clave para adquirir las habilidades necesarias y mantener altos estándares de psicoterapia en línea. (Serena, 2024)

Las narrativas de los investigados detallados:

Evaluado 1

“Mi maestría de psicología clínica coincidió con la época de pandemia entonces mucha de mi formación estuvo basada en eso, la forma de practica la práctica bajo supervisión también en esa época se dieron muchos cursos en lo que es intervención en línea.”

Evaluado 2

“De forma personal he accedido a curso talleres, mentores que ya han trabajado de esta manera.”

Evaluado 3

“Lo que he podido auto educarme con protocolos en base a la psicoterapia online.”

Evaluado 4

“Obviamente ha sido súper autodidactas y que surgieron mucho por ejemplo en la época del COVID, empezaron a ver esas demandas ya que las condiciones se dieron.”

La investigación de Nodos en el 2020 Es comprensible que la Psicoterapia online a través de teleconferencias altere la rutina diaria de los terapeutas. Nuevamente, este enfoque no es nuevo y puede haber trascendido el contexto de pandemia, por lo que capacitar y monitorear esta práctica es una responsabilidad ética de cada colega. Este manual ha sido creado en respuesta a la necesidad de alternativas a la psicoterapia tradicional como orientación y apoyo para los psicólogos clínicos. (Nodos, 2020)

Realizar una práctica profesional adecuada en psicología. Sin embargo, la terapia virtual requiere algo más que montar una clínica Brindar privacidad, seguridad y un ambiente confortable para su desarrollo. crear Un método de intervención virtual eficaz debe basarse en esto Asegúrese de que tanto los usuarios como los procesadores comprendan y administren adecuadamente El tratamiento utilizará las TIC y estará bien conectado y conozca las actualizaciones necesarias para acceder a Internet La Plataforma y las condiciones bajo las cuales procesa información privada Se deben comprender las normas para el manejo adecuado de la información confidencial. Medios electrónicos. (Riveros, 2019)

El lenguaje no verbal juega un papel crucial en el vínculo terapéutico, incluso en la psicoterapia online. De hecho, según (Flórez, 2000), este tipo de comunicación no verbal representa hasta un 93% del mensaje, mientras que solo un 7% corresponde al componente

verbal. En una conversación cara a cara, el 65% es conducta no verbal y 35% conducta verbal. Esto significa que lo que transmitimos corporalmente tiene 5 veces más importancia que lo que decimos con palabras.

Los sujetos de investigación mencionan que el lenguaje no verbal no puede ser visto al 100% a través de la cámara durante la terapia online. A pesar de que la cámara del usuario esté activa, es menos visible la percepción de gestos, movimientos y otras señales no verbales en comparación de lo que se puede percibir en una sesión presencial, por ello mencionan que esta premisa se ve limitada en la psicoterapia online.

En efecto, es fundamental que el terapeuta esté atento e indague sobre las señales no verbales del usuario durante la terapia. Estas señales se pueden repetir, contradecir, sustituir, complementar, acentuar o regular los mensajes verbales, brindando una información valiosa para comprender mejor al usuario y fortalecer el vínculo terapéutico. (Iepa, 2017)

Las narrativas de los investigados se relatan:

Evaluado 1

“El lenguaje no verbal es sumamente importante pero también es necesario preguntar, esto pasa mucho con niños ya que podemos ver que talvez están incomodos, pero repito debemos preguntar esto pasa en línea ya que el usuario va tener dificultades con la cámara.”

Evaluado 2

“El lenguaje no verbal puede influir mucho por eso es importante tener un buen medio para visualizar correctamente al usuario ya que a veces los usuarios dicen estar bien pero su rostro no lo refleja”

Evaluado 3

“El lenguaje no verbal puede verse afectado de una manera fuerte ya que al estar detrás de una pantalla y solamente ver el a partir de los hombros del usuario perdemos mucha visualización del resto de su cuerpo”

Evaluado 6

“La caracterización del lenguaje no verbal, es muy necesario al momento de dar la terapia, puedes observar cómo se siente el usuario ante tus preguntas.”

Según el estudio de Castrillo Ramírez y Mateos Agut acerca de la Adherencia y satisfacción en psicoterapia online en tiempos de COVID-19, se indica que, aspectos como la

espontaneidad y la distancia física pueden alterar la capacidad del terapeuta para acompañar e interpretar adecuadamente las señales no verbales del usuario (Ramírez, 2021).

Las narrativas de los sujetos de esta investigación, mencionan que, en la modalidad online el terapeuta tiene una visibilidad reducida de sus gestos, movimientos y otras expresiones no verbales de sus usuarios. Esto representa un desafío adicional para los profesionales, quienes mencionan esforzarse aún más por estar atentos a esos sutiles canales de comunicación. A pesar de estas limitaciones, los terapeutas deben prestar especial atención a su propia comunicación no verbal durante las sesiones online. Elementos como la posición de la cámara, la iluminación y el encuadre pueden facilitar u obstaculizar la lectura de las sutiles señales no verbales de los usuarios. (Valencia-Rey, 2023)

Es importante que los profesionales se esfuercen por crear un entorno virtual que permita una mayor visibilidad y percepción de esos lenguajes corporales. Ajustando cuidadosamente la cámara, la iluminación y el encuadre, pueden ayudar a que los usuarios se sientan más cómodos y a que el terapeuta pueda captar con mayor claridad esos valiosos indicios no verbales. (Sydle, 2024)

El consentimiento informado para la construcción del vínculo terapéutico es esencial porque proporciona la base para la confianza y la transparencia entre terapeuta y usuario. Esta asociación garantiza que el usuario comprenda plenamente la naturaleza y los objetivos del tratamiento, los métodos utilizados, los posibles riesgos y beneficios, así como sus derechos y responsabilidades. Recibir esta información y dar consentimiento hace que los usuarios se sientan más seguros y valorados, lo que fomenta una colaboración abierta y honesta. (Castilla, 2001)

Los sujetos de la investigación concuerdan que es el inicio para crear un adecuado vinculo terapéutico con limites, pero también con respeto y asegurándole al usuario que se encuentra en total confidencialidad lo que se relaciona con lo mencionado por García El consentimiento informado es sumamente esencial para construir un vínculo terapéutico sólida y ético este se da entre terapeuta y usuario. Antes de iniciar cualquier tipo proceso psicoterapéutico, el usuario debe comprender a fondo los objetivos, métodos, riesgos y beneficios de los implicados. Obtener el consentimiento informado no sólo le garantiza que reunión psicoterapéutica cumpla con todo los criterios éticos y legales los cuales son la confidencialidad de cada sesión terapéutica. (García, 2001).

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“Consentimiento informado a nivel legal, se va formando desde crearle la seguridad a la persona de cómo se va a intervenir y cuáles son las reglas del juego.”

Evaluado 2

“Al ser un documento legal, crea una sensación de responsabilidad entonces el usuario al leer las cláusulas esta figura de orden y estructura le va a dar al usuario mayor confianza.”

Evaluado 3

“Influye de manera positiva que mediante el consentimiento informado la persona se le informa lo que implica el proceso terapéutico.”

Evaluado 4

“Da garantías al terapeuta, así como al usuario que toda la información va a ser utilizada solamente en beneficio de la terapia.”

Evaluado 5

“Es la base de un proceso terapéutico porque al yo explicar las condiciones al usuario, la información es 100% confidencial.”

Evaluado 6

“Es importante porque empieza con la confianza que puede tener con la persona si eso se hace al principio.”

La capacitación en psicoterapia online es esencial para garantizar que los terapeutas puedan utilizar de forma eficaz y segura las herramientas tecnológicas, proteger la privacidad del usuario, adaptar los métodos de terapia tradicionales al entorno digital, gestionar emergencias remotas y cumplir con aspectos éticos y legales específicos de la terapia virtual. Incluso en un entorno no presencial, esta capacitación es esencial para construir y mantener una relación terapéutica sólida basada en la confianza y la empatía. (Ayuso,2019)

Sobre la capacitación en psicoterapia online los sujetos de investigación mencionan que es importante considerar las capacitaciones para la práctica laboral en el área laboral ya que esto ayudara a dar un buen servicio psicológico a todos los usuarios que requieran terapia y que psicólogo pueda dar las garantías necesarias que es totalmente adecuado para el usuario lo que está relacionado con lo que menciona Serena el ejercicio profesional de la psicoterapia online requiere una formación adecuada, incluida una formación específica en el uso ético y eficaz de las plataformas digitales, y en el manejo de las comunicaciones y la privacidad

online. Esto significa tener una base sólida en la psicoterapia tradicional, complementada con conocimientos actualizados de las normas legales y éticas aplicables. (Serena, 2024)

Las narrativas de los investigados se detallan:

Evaluated 1

“Mi maestría de psicología clínica coincidió con la época de pandemia entonces mucha de mi formación estuvo basada en eso, la forma de practica la práctica bajo supervisión también en esa época se dieron muchos cursos en lo que es intervención en línea.”

Evaluated 2

“De forma personal he accedido a curso talleres, mentores que ya han trabajado de esta manera.”

Evaluated 3

“Lo que he podido auto educarme con protocolos en base a la psicoterapia online.”

Evaluated 4

“Obviamente ha sido súper autodidactas y que surgieron mucho por ejemplo en la época del COVID, empezaron a ver esas demandas ya que las condiciones se dieron.”

Una investigación de Nodos en el 2020 expresa que la psicoterapia online a través de teleconferencias altere la rutina diaria de los terapeutas. Nuevamente, este enfoque no es nuevo y puede haber trascendido el contexto de pandemia, por lo que capacitar y monitorear esta práctica es una responsabilidad ética de cada colega. Este manual ha sido creado en respuesta a la necesidad de alternativas a la psicoterapia tradicional como orientación y apoyo para los psicólogos clínicos. (Nodos, 2020)

Realizar una práctica profesional adecuada en psicología. Sin embargo, la terapia virtual requiere algo más que montar una clínica Brindar privacidad, seguridad y un ambiente confortable para su desarrollo. crear Un método de intervención virtual eficaz debe basarse en esto Asegúrese de que tanto los usuarios como los procesadores comprendan y administren adecuadamente El tratamiento utilizará las TIC y estará bien conectado y conozca las actualizaciones necesarias para acceder a Internet La Plataforma y las condiciones bajo las cuales procesa información privada Se deben comprender las normas para el manejo adecuado de la información confidencial. Medios electrónicos. (Riveros, 2019)

Desde la narrativa de Paullada, un proceso terapéutico en psicoterapia online puede variar significativamente en función de la complejidad del problema que se está tratando y del tipo de tratamiento que se esté utilizando, al mismo tiempo explica que, la mayoría de las terapias tienen una duración promedio de entre 12 y 15 sesiones, en algunos casos el periodo de terapia puede extenderse a varios años. (G-Paullada, 2019). Asimismo, los sujetos de investigación concuerdan y consideran que, en cuanto a la duración de cada sesión, se recomienda que cada una de ellas dure entre 40 y 60 minutos. Esto permite al usuario sentirse cómodo y expresar libremente sus necesidades.

Las narrativas de los investigadores retratan:

Evaluado 1

“Todo es caso por caso en investigación el parámetro es las 12 sesiones, pero es un estándar”

Evaluado 2

“De 10 a 12 sesiones es el mínimo para que un usuario pueda sentir cambios duraderos”

Evaluado 3

“Depende mucho de la demanda, de motivo de consulta, del caso por caso, hay procesos de duración de un año cuando el motivo de consulta lo amerita”

Evaluado 4

“El tiempo máximo es de 1 hora con 30 minutos, si se pasa del tiempo ya es muy pesado para el usuario.”

Evaluado 5

“Varía dependiendo la necesidad y el motivo de consulta, pero un aproximado entre unos 2 a 3 meses, teniendo una sesión por semana”

Evaluado 6

“Depende en que corriente quieres trabajar, si te vas a la corriente psicoanalítica puede durar años”

Es importante que el usuario y el terapeuta, se sientan cómodos y seguros durante la sesión. La duración adecuada de cada sesión es crucial para que el usuario se sienta escuchado y comprendido, y para que el terapeuta pueda ofrecer una guía efectiva y personalizada. (Bados, 2011)

En la actualidad, los avances tecnológicos han revolucionado la forma en que los psicólogos brindan terapia a sus usuarios. Actualmente, una amplia gama de herramientas digitales ha facilitado el proceso de la psicoterapia online, permitiendo a los profesionales y sus clientes conectarse de manera segura y efectiva desde donde deseen. (Sulbarán, 2023)

Desde la perspectiva de los sujetos de investigación, plataformas de video llamada como Zoom y Google Meet, incluso whatsapp, se han vuelto indispensables, ofreciendo funciones avanzadas para realizar sesiones confidenciales. (Moreira, 2021)

La plataforma Zoom se destaca por su capacidad para compartir pantalla, grabar encuentros y habilitar chats grupales, mientras que Google Meet brinda privacidad y flexibilidad horaria. (El Pais, 2022).

Las narrativas de los investigados se describen:

Evaluado 1

“Yo utilizo zoom, whatsapp, también lo he hecho por llamada teléfono, todo depende del caso por caso y la accesibilidad del usuario”

Evaluado 2

“Video llamadas de whatsapp web, ya que es útil, fácil, accesible en costos en tiempo, ya que casi todas las personas cuentan con whatsapp”

Evaluado 3

“Google meets, a través de esta herramienta me da más tiempo además con las personas que son más cercanas a la tecnología se agenda en un calendario”

Evaluado 5

“Yo uso zoom y meet como para video conferencia, drive que es para archivos, el pizarrón como algo didáctico, Whatsapp para agendar”

Evaluado 6

“Depende la gente, hay gente que no le gusta el zoom, a veces el google Meet. El que más me gusta es zoom ya que nos avisa el tiempo en que se va a acabar.”

Estas innovadoras herramientas, han ayudado a que la psicoterapia online sea cada vez más eficaz y accesible. Por tanto, estas plataformas digitales han transformado la forma en que se brinda terapia, permitiendo a los usuarios acceder a servicios de salud mental desde cualquier lugar y en cualquier momento, permitiendo a los clientes recibir atención profesional sin que exista un consultorio físico.

Las plataformas digitales ofrecen una amplia gama de herramientas y aplicaciones que permiten a los clientes conectarse de manera segura y efectiva desde la comodidad de sus hogares. (G-Paullada, 2019)

Según Andersson, La psicoterapia online tiene varias ventajas, por ejemplo, permite a los usuarios acceder a servicios de salud mental desde cualquier lugar y en cualquier momento, democratizando el acceso a la psicoterapia. Es por ello, que los sujetos de investigación concuerdan opinando que, estas herramientas facilitan el proceso de la psicoterapia online, permitiendo a los profesionales y sus clientes conectarse sin necesidad de desplazarse a un consultorio físico, lo que les brinda una mayor flexibilidad y comodidad. (Andersson, 2009)

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“La facilidad en las condiciones en las que vivimos, con privilegio de capital ya que al estar en la ciudad es más fácil acceder a esos medios de comunicación”

Evaluado 2

“Con mucha facilidad porque ahora todo el mundo tiene whatsapp”

Evaluado 3

“Con bastante facilidad no he tenido problema con el acceso”

Evaluado 4

“Es un terreno que hay que explorar, es como las primeras redes sociales que había, son aplicaciones o cosas que se van usando y cualquier persona puede acceder a ellos.”

Evaluado 5

“Es algo que nos dejó la pandemia que muchas personas es toco aprender obligatoriamente a usar y como es súper básico, se envía el link y no hay mayor dificultad, en temas de Internet, pero de plataforma es de fácil acceso.”

Evaluado 6

“Había gente que no puede usar zoom, no sabe si tienen google meet en sus celulares, es indispensable adaptarse a la tecnología.”

Si bien la psicoterapia online ofrece numerosas ventajas en términos de accesibilidad y conveniencia, es importante reconocer que la adopción de la tecnología también plantea algunos desafíos para ciertos clientes. Algunos clientes, especialmente aquellos menos familiarizados con las herramientas digitales, pueden sentirse intimidados o tener dificultades para adaptarse a las plataformas utilizadas en la terapia online.

Es fundamental que los profesionales de la salud mental brinden un acompañamiento y apoyo cercano a aquellos clientes que no se sienten cómodos con el uso de la tecnología. Los terapeutas deben asegurarse de que todos sus usuarios puedan aprovechar plenamente los beneficios de la psicoterapia a distancia. (Dorantes, 2022)

En cuanto a las características que deben tener las personas susceptibles a tomar un proceso de psicoterapia online, se pueden nombrar a aquellas que viven en áreas remotas, rurales o con pocos profesionales de salud mental disponibles, individuos con problemas de movilidad que les dificultan desplazarse a un consultorio, personas que prefieren la comodidad de su hogar. Sin embargo, los sujetos de investigación mencionan que existen algunas personas a las que no les beneficiaría optar por la opción de tomar sus sesiones terapéuticas de manera online como, por ejemplo, personas con ideas suicidas, o adicciones severas, personas que prefieren la cercanía y calidez.

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“Por ejemplo, personas que se encuentran en riesgo de suicidio, no son susceptibles a tomar psicoterapia online”

Evaluado 2

“Por lo general son usuarios que están en otras ciudades o en otros países o tienen una vida muy ajetreada o usuarios que tienen un problema de sociabilidad, problemas físicos que les impiden movilizarse”

Evaluado 3

“No todas las personas pueden tomar psicoterapia en línea, sería más riesgoso llevar un proceso online con consultantes que tienen un riesgo de suicidio”

Evaluado 4

“Ahorita todo el mundo está abierto a este tipo de terapia, ya sea gente adulta, joven, adultos mayores que pueden manejar muy bien la tecnología y estarían dispuestos a tomar una terapia online”

Evaluado 5

“Es una buena opción para alguien que esta reacio a tomar una terapia, que es más introvertido tal vez, timidez o a veces son usuarios que tienen una sintomatología ansiosa y se sienten cómodos desde su hogar”

En definitiva, y después de haber analizado las aportaciones de los sujetos de investigación y al mismo tiempo, el argumento de Bermúdez (2023) se concluye que, no todas las personas son susceptibles a tomar psicoterapia online, ejemplificando, este tipo de terapia puede agravar la sensación de aislamiento social, lo cual es un factor de riesgo significativo para la conducta suicida. La falta de interacción personal puede empeorar la situación emocional de la persona, aumentando el riesgo de suicidio. (Bermudez, 2020)

En cuanto a las limitaciones, la psicoterapia online no permite el contacto físico entre el usuario y el terapeuta, lo que puede afectar la transmisión de confianza, empatía y apoyo emocional, especialmente en casos donde la interacción física es fundamental. Algunos de los sujetos de investigación argumentan que, no todas las personas tienen un amplio conocimiento de las nuevas tecnologías, lo que puede hacer que la terapia online sea menos accesible para ciertos grupos, como los ancianos o aquellos con poca experiencia con tecnología, además del tema económico, acceder a la psicoterapia online en algunos casos resulta un gasto menos a comparación de si se tomaría de manera online.

En situaciones de crisis o emergencia, donde se necesitan intervenciones inmediatas, la terapia online puede no ser la opción más adecuada. Teniendo en cuenta que, ciertos trastornos, como las adicciones graves o los trastornos alimentarios, pueden requerir técnicas terapéuticas específicas que no se pueden implementar de manera efectiva en un entorno online. (Prieto. F, 2023)

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“Tal vez la falta de acceso a internet o la falta de conocimiento de las plataformas”

Evaluado 2

“El tema económico es el principal y si son menores de edad la gestión que debe hacerse con los padres de familia”

Evaluado 3

“La economía o el no contar con acceso a la red o al internet, esas serían las dificultades.”

Evaluado 4

“La primera limitación es una buena conexión ya que muchas personas no tienen todavía un acceso a internet estable”

Evaluado 5

“Con niños lo virtual es súper difícil, para mí es un limitante el hecho que yo no pueda hacer más dinámica o interactiva la sesión, ya sea que utilicemos cosas concretas, material lúdico”

Dicho lo anterior, se recalca que una limitante es que, algunas técnicas terapéuticas solo pueden ser realizadas de manera presencial, lo que hace que la terapia online no sea adecuada para ciertos usuarios, como niños y adolescentes que requieren estas técnicas específicas, pueden existir limitaciones para ciertos usuarios debido a la falta de contacto físico, la necesidad de técnicas específicas, la gravedad del caso, problemas de privacidad y seguridad, desconocimiento de tecnología.

Estudios recientes sugieren que la psicoterapia online es tan efectiva como la terapia presencial en términos de resultados terapéuticos. Por ejemplo, un estudio publicado en 2020 en la revista "Jornal of Consulting and Clinical Psychology" encontró que la terapia online era tan efectiva como la terapia presencial en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. (Rodríguez-Ceberio, 2021).

Sin embargo, los sujetos de investigación, opinan que, la eficacia de la terapia online puede variar dependiendo de varios factores, pero que no le ven mayor diferencia a la eficacia de la terapia presencial, depende más de la disposición del usuario y de la mucha o poca importancia que le dé a su proceso.

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“Igual de eficaz que la presencial”

Evaluado 2

“Tienen la misma efectividad que el proceso presencial”

Evaluado 3

“Igual de eficaz que la presencial.”

Evaluado 4

“Si existe una efectividad, incluso mayor que en la terapia presencial, ya que de esta manera nos podemos conectar más tiempo”

Evaluado 5

“Al menos unos 70% de eficacia al igual que la presencial”

Evaluado 6

“Depende de la predisposición del usuario, ya que si hay una buena disposición va a tener mucha efectividad no solo online si no también presencial”

Los procesos psicoterapéuticos online tienen mucho potencial, pero su éxito depende de que se tengan en cuenta factores como la compatibilidad del usuario, la calidad de la conexión y la preparación del terapeuta. Con el abordaje adecuado, la terapia a distancia puede ser tan efectiva como la presencial. (Rodríguez-Ceberio, 2021)

La psicoterapia online permite a las personas acceder a servicios psicológicos de manera más amplia y accesible. "La psicoterapia online ha democratizado el acceso a la atención de salud mental, permitiendo que más personas reciban atención profesional sin tener que viajar a un consultorio" (Andersson, 2014). Algunos de nuestros sujetos investigados concuerdan con lo citado anteriormente y se puede ver reflejado a continuación:

Evaluado 1

“No para muchas personas se les dificulta recibir el acceso, pero para otras si todo es el caso por caso”

Evaluado 2

“Claro que, si ya que pueden acceder de manera rápida y fácil, incluso tener psicoterapeuta”

Evaluado 3

“Claro totalmente les facilita el acceso a tener una sesión terapéutica incluso a iniciar terapia”

Evaluado 4

“Si existe una efectividad, incluso mayor que en la terapia presencial, ya que de esta manera nos podemos conectar más tiempo”

Evaluado 5

“A Claro totalmente les facilita el acceso a tener una sesión terapéutica incluso a iniciar terapia”

Evaluado 6

“Si yo creo que incluso por el tema de costos y acceso se presenta como una opción también más tranquila”

Si bien la psicoterapia online presenta importantes ventajas en términos de accesibilidad, flexibilidad y privacidad, también tiene limitaciones que deben ser

consideradas. Los profesionales deben evaluar cuidadosamente las necesidades de cada usuario para determinar si la terapia online es la opción más apropiada.

En cuanto al manejo de costos en la psicoterapia online, los sujetos de la investigación consideran que es importante encontrar un equilibrio entre la accesibilidad y la sostenibilidad del servicio. La terapia online tiende a ser más económica que la presencial, lo cual facilita el acceso a personas con menos recursos. (Rubio, 2021). Si bien los precios deben ser accesibles, también deben permitir una remuneración justa al terapeuta por su trabajo y formación.

Las narrativas de los investigados se describen a continuación:

Evaluado 1

“Yo manejo un costo diferencial entre presencial y online la diferencia es del 20% pero considero que el costo debería ser igual”

Evaluado 2

“Va a depender a que población se va enfocado el psicoterapeuta”

Evaluado 3

“Hay una diferencia aproximadamente del 20% menos en online que presencial.”

Evaluado 4

“varían dependiendo mucho la situación socioeconómica de los usuarios y diversos factores”

Evaluado 5

“Para mí la preferencia de costos puede ser en lo virtual ya que menora los gastos y es mucho más accesible.”

Evaluado 6

“Presencial es \$30 la sesión y virtual \$25 cada sesión, aunque cambio los costos los últimos 4 meses, era de presencial \$25 presencial y online \$20.”

El manejo ideal de costos en psicoterapia online implica encontrar un punto medio entre la accesibilidad y la sostenibilidad del servicio. Ofrecer tarifas razonables que permitan al mayor número de personas acceder a la terapia, sin descuidar la justa remuneración al profesional y la calidad del servicio. (Lorenzini, Adipa, 2023)

Existen ciertos rasgos de personalidad que pueden facilitar u obstaculizar el trabajo en psicoterapia online. Como menciona un estudio, "las personas con mayor apertura a la experiencia suelen sentirse más cómodas explorando su mundo interno a través de la terapia online" (Orozco, 2021).

Las narrativas de los investigados se relatan:

Evaluado 1

“Va depender más de la especialidad más que rasgos concretos, aunque con rasgos antisociales la terapia no funciona”

Evaluado 2

“Por lo general el perfil de trastorno narcisista es un perfil que no llega a psicoterapia y si llega siempre busca confrontar al psicoterapeuta

Evaluado 3

“puede resultar más cómodo incluso para las personas introvertidas con un poco de ansiedad social”

Evaluado 4

“Con los jóvenes a ellos les gusta que la terapia sea online y los que tienen un tipo de personalidad introvertida te pueden contar muchas cosas”

Evaluado 5

“Yo creo más que rasgos es como la predisposición a la terapia, tal vez un poco de personas más introvertidas pueda ser”

Evaluado 6

“Con rasgos de personalidad no mucho, personas que no son tan inestables sería mucho mejor”

Es fundamental reconocer que cada cliente es un ser único, con sus propias características y rasgos de personalidad que pueden impactar de manera significativa su experiencia en el proceso terapéutico. Como profesionales de la salud mental, es crucial que los psicoterapeutas realicen una evaluación minuciosa de las particularidades de cada individuo para determinar si la modalidad online es la más apropiada o si, por el contrario, se requiere un abordaje presencial que se ajuste mejor a sus necesidades específicas. (Orozco, 2021).

Principales logros del aprendizaje

Durante el proceso de esta investigación, se estableció una comunicación continua con profesionales de la salud mental para explorar sus perspectivas y experiencias acerca del vínculo terapéutico en psicoterapia online.

Esta interacción enriqueció enormemente los conocimientos que hemos adquirido durante nuestra formación académica y nos permite encontrar soluciones a los desafíos inherentes al ejercicio profesional. En la entrevista, el personaje específico. Sin embargo, enfrentamos desafíos importantes en el camino. El estrés relacionado con la investigación es un factor constante que afecta el equilibrio emocional de cada miembro del equipo. Sin embargo, la actitud durante las entrevistas fue excepcional, ya que los participantes comprendieron la importancia de nuestro proyecto.

Durante las entrevistas vivimos momentos de incertidumbre, pero logramos reaccionar eficazmente y llevar la conversación al nivel deseado, teniendo en cuenta nuestros objetivos de investigación. Estos temas nos permiten avanzar en nuestro conocimiento sobre el vínculo terapéutico, la psicoterapia online y la resolución de problemas.

Otro logro sumamente importante fue la desmitificación de la investigación, pues como estudiantes universitarios había muchos miedos que limitaban hacer investigación, pero luego de realizar este trabajo nos permitió redefinir el rol de los estudiantes de psicología en el Rol en la Investigación. Por otro lado, la organización y gestión eficaz del tiempo de trabajo del investigador se logra esforzándose por realizar la investigación de acuerdo con las determinadas directrices, priorizando las tareas de investigación sobre las actividades personales y sociales, gestionando al mismo tiempo estratégicamente el uso.

Finalmente, se logró el fortalecimiento de la empatía y las habilidades mediante la comunicación, intervención y gestión de emociones con los participantes durante el proceso de investigación.

Conclusiones

- Los psicólogos clínicos entrevistados en el Distrito Metropolitano de Quito durante el 2024 destacaron que la construcción del vínculo terapéutico en la modalidad online presenta características particulares, como la empatía, la escucha activa, permiten establecer una relación de confianza y cooperación

con los usuarios. Elementos como la aceptación mutua, el acuerdo sobre los objetivos y las tareas a realizar son fundamentales para desarrollar un vínculo terapéutico efectivo, incluso a distancia.

- La investigación reveló que la psicoterapia online puede beneficiar a diversos grupos, como personas con dificultades de movilidad, que viven en zonas remotas o que prefieren la comodidad y privacidad de recibir atención desde sus hogares.
- Si bien la psicoterapia online ofrece múltiples ventajas, también se identificaron algunas limitaciones. Algunos usuarios pueden sentirse intimidados por el uso de la tecnología o tener dificultades para adaptarse al entorno virtual. Asimismo, en casos de trastornos mentales graves o situaciones de crisis, la terapia presencial podría ser más apropiada.

Recomendaciones

- La Universidad Politécnica Salesiana debe continuar apoyando y promoviendo investigaciones sobre la psicoterapia online, dada la relevancia y actualidad del tema, además seguir fomentando la colaboración entre investigadores y profesionales clínicos para generar conocimiento que pueda ser aplicado en la práctica.
- A los futuros investigadores se recomienda profundizar en el estudio de la construcción del vínculo terapéutico en la psicoterapia online, analizando sus características, desafíos y estrategias efectivas, para una mayor comprensión del tema.
- A los psicólogos clínicos y psicoterapeutas se les recomienda seguir participando en capacitaciones y actualizaciones sobre el uso efectivo de herramientas digitales en la práctica clínica, además de mantener una actitud abierta y flexible ante los cambios tecnológicos, adaptando sus métodos de trabajo sin perder la calidad de la atención.

Referencias bibliográficas

Acimut. (24 de Octubre de 2020). Obtenido de Acimut: <https://acimutpsicologia.com/blog/1605/terapia-online-para-mayores/>

Allen, J. G. (31 de Julio de 2022). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>

Andersson, C. B. (2009). *Academia Org*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-052/48.pdf>

Barraza Sánchez, I. H. (2018). *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICsa*. Obtenido de Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICsa: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/3452/4657>

Bustillo, L. Á.-B. (15 de Marzo de 2000). *PSICOTERAPIA CON NIÑOS PEQUEÑOS*. Obtenido de PSICOTERAPIA CON NIÑOS PEQUEÑOS: <https://www.seypna.com/revista-seypna/articulos/psicoterapia-ninos-pequenos/>

Calenzo, V. (13 de April de 2022). *Las 12 Ventajas y Beneficios de la Terapia Online*. Recuperado el 10 de July de 2024, de Unobravo: <https://www.unobravo.com/es/blog/ventajas-terapia-psicologica-online>

Castilla Garcia, A., & Castilla San Jose, L. (s.f.). *El consentimiento informado en psicoterapia*. Recuperado el 3 de July de 2024, de El consentimiento informado en psicoterapia: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000400003

Celis, I. V. (2020). La confianza en la relación profesional de la salud y paciente. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46.

El Pais. (13 de octubre de 2022). *El Pais*. Obtenido de <https://elpais.com/sociedad/2022-10-13/los-psicologos-dan-el-salto-al-mundo-digital-asi-es-la-herramienta-que-les-permite-ofrecer-terapia-en-linea.html>

F,P. (2023). *psicofuncionalmente*. Obtenido de <https://psicofuncionalmente.com/beneficios-y-limitaciones-terapia-psicologica-online/>

Gadea, V. (8 de Agosto de 2023). *Neuroclass*. Obtenido de Neuroclass: <https://neuroclass.com/rapport-en-psicologia/#:~:text=Sobre%20el%20rapport&text=Es%20un%20proceso%20din%C3%A1mico%20que,explorar%20sus%20problemas%20y%20desaf%C3%ADos>.

Gadea, V. (8 de Agosto de 2023). *NeuroClass*. Obtenido de NeuroClass: <https://neuroclass.com/rapport-en-psicologia/#:~:text=Sobre%20el%20rapport&text=Es%20un%20proceso%20din%C3%A1mico%20que,explorar%20sus%20problemas%20y%20desaf%C3%ADos>.

García, A. C. (Diciembre de 2001). *Scielo*. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000400003#:~:text=Se%20suele%20entender%20por%20consentimiento,cualquier%20procedimiento%20diagn%C3%B3stico%20o%20terap%C3%A9utico.

Gil, C. S. (29 de 04 de 2022). *Psicología sincera* . Obtenido de Psicología sincera: <https://www.psicologiasincera.com/alianza-terapeutica-psicoterapia-online/>

Gómez, D. M. (12 de Diciembre de 2006). *Poiésis*. Obtenido de Poiésis: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/406>

Grabowska, K. (22 de February de 2024). *Cada cuánto ir al psicólogo y cuánto dura una terapia*. Recuperado el 10 de July de 2024, de Unobravo: <https://www.unobravo.com/es/blog/cada-cuanto-ir-al-psicologo>

Gual, D. (10 de December de 2021). *¿Qué es la terapia online?* Recuperado el 10 de July de 2024, de Centro Bonanova: <https://www.centrobonanova.com/que-es-la-terapia-terapia-online/>

Hewitt Ramirez, N., & Gantiva Diaz, C. A. (26 de Febrero de 2009). *La terapia breve: una alternativa de intervención psicológica efectiva*. Recuperado el 26 de June de 2024, de SciELO Colombia: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242009000100012

Infobae. (26 de Octubre de 2016). Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/mix5411/2016/10/25/por-que-las-mujeres-consultan-mas-al-psicologo/#:~:text=Lo%20que%20se%20observa%20es,emociones%20de%20la%20vida%20cotidiana.>

Instituto Raimon Gaja. (2022). Obtenido de Instituto Raimon Gaja: <https://institutoraimongaja.com/terapia-psicologica-online-es-tan-efectiva-como-la-terapia-presencial/>

J A. Flórez Lozano, P. C. (2000). *ELSEVIER*. Obtenido de ELSEVIER: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-analisis-comunicacion-relacionmedico-paciente-15330>

Lafuente, A. G. (23 de Febrero de 2023). *UPAD*. Obtenido de UPAD: <https://upadpsicologiacoaching.com/la-importancia-de-la-escucha-activa/>

lazarte, D. (15 de 12 de 2022). *Psicoterapia online para adolescentes introvertidos*. Recuperado el 10 de 07 de 2024, de Prezi logo: <https://prezi.com/p/0q0n1ilfcztd/psicoterapia-online-para-adolescentes-introvertidos/>

Logroño, D. (12 de December de 2022). *5 diferencias entre terapia virtual o presencial*. Recuperado el 10 de July de 2024, de Doctorisy: <https://www.doctorisy.com/blog/terapia-virtual-o-presencial/>

Lopez, L. F. (8 de July de 2023). *Humanizando las pantallas: el desafío y la promesa de la Terapia Online en la Era Digital*. Recuperado el 24 de June de 2024, de Luis Fernando López: <https://luisfernandolopezpsicologia.es/psicologia-clinica/humanizando-las-pantallas-el-desafio-y-la-promesa-de-la-terapia-online-en-la-era-digital/>

Lorenzini, N. (26 de June de 2023). *Psicoterapia online: ventajas y desventajas*. Recuperado el 10 de July de 2024, de Adipa: <https://adipa.cl/noticias/psicoterapia-online-ventajas-y-desventajas/>

Machado, J. (8 de May de 2021). *Un 'hospital virtual' ofrece alivio psicológico gratis en medio de la crisis*. Recuperado el 26 de June de 2024, de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/hospital-virtual-alivio-psicologico-pandemia/>

Mentes abiertas psicología. (2024). Obtenido de Mentes abiertas psicología: <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/la-importancia-de-la-relacion-terapeutica-y-el-vinculo-con-tu-psicologo-a>

Nevado, L. (30 de January de 2024). *Terapia Online vs Terapia presencial.* Recuperado el 10 de July de 2024, de Linares Nevado Psicología: <https://linaresnevadopsicologos.com/explorando-la-terapia-online-una-alternativa-valiosa-cuando-la-presencialidad-es-un-desafio/>

Nodos. (2020). *Nodos* . Obtenido de Nodos : <https://www.nodos-web.com/novedades/psicoterapia-online-en-el-contexto-de-pandemia-una-guia-para-uso-profesional>

Noguera, J. A. (09 de 12 de 2022). *Terapia psicológica online: ¿es tan efectiva como la terapia presencial?* Recuperado el 10 de July de 2024, de Instituto Raimon Gaja: <https://institutoraimongaja.com/terapia-psicologica-online-es-tan-efectiva-como-la-terapia-presencial/>

Noguera, J. A. (09 de 12 de 2022). *Terapia psicológica online: ¿es tan efectiva como la terapia presencial?* Recuperado el 10 de July de 2024, de Instituto Raimon Gaja: <https://institutoraimongaja.com/terapia-psicologica-online-es-tan-efectiva-como-la-terapia-presencial/>

Noguera, J. A. (04 de 12 de 2023). *Terapia psicológica online: ¿es tan efectiva como la terapia presencial?* Recuperado el 10 de July de 2024, de Instituto Raimon Gaja: <https://institutoraimongaja.com/terapia-psicologica-online-es-tan-efectiva-como-la-terapia-presencial/>

Ormart, E. B. (Junio de 2013). *Pepsic.* Obtenido de Pepsic: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2013000100012

Orozco, G. (2021). *Psicología y Mente.* Obtenido de https://psicologiaymente.com/clinica/que-puedo-esperar-de-psicoterapia-online#google_vignette

Ortega, C. (s.f.). *Cómo realizar un cuestionario de datos sociodemográficos.* Recuperado el 3 de July de 2024, de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/cuestionario-de-datos-sociodemograficos-2/>

Pérez, L. P. (2013). *Avance Psicologicos.* Obtenido de Avance Psicologicos: <https://www.avancepsicologos.com/que-es-el-rapport-y-para-que-sirve/>

Portilla, J. (2 de September de 2020). *¿Cómo ser psicólogo online? Consejos y requisitos básicos*. Recuperado el 10 de July de 2024, de UNIR: <https://www.unir.net/salud/revista/como-ser-psicologo-online/>

PsicoAlmería. (22 de August de 2022). *Las expectativas en la terapia psicológica*. Recuperado el 10 de July de 2024, de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/expectativas-terapia-psicologica>

Psicología, M. a. (2022). *Mentes abierta psicología*. Obtenido de Mentes abierta psicología: <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/descubre-los-beneficios-de-la-terapia-online-una-alternativa-efectiva-para-cuidar-de-tu-bienestar>

R&A Psicólogos. (2019). *RyA Psicólogos*. Obtenido de <https://www.ryapsicologos.net/cuanto-dura-un-proceso-de-psicoterapia/>

Ramírez, P. C. (Noviembre de 2021). *Dianlet*. Obtenido de Dianlet: [Dialnet-AdherenciaYSatisfaccionEnPsicoterapiaDeGrupoOnline-8152813.pdf](https://dianlet.com/wp-content/uploads/2021/11/AdherenciaYSatisfaccionEnPsicoterapiaDeGrupoOnline-8152813.pdf)

Riveros, M. A. (2019). *Universidad Nacional de Colombia*. Obtenido de Universidad Nacional de Colombia: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/76911/1015419888.2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, G. (2024). *Terapia Psicológica*. Obtenido de Terapia Psicológica: https://terapiapsicologica.ec/wp/features/terapia-online/?gclid=CjwKCAjw4ri0BhAvEiwA8oo6FzJcj_Lhx2VEmqmFY75WZRAJ_ToJzZBWyqZasgcaCP9_amVklQRi7BoCYnAQAvD_BwE

Rodríguez-Ceberio, M. (Diciembre de 2021). *Archivos de Medicina*. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1291870/20-covid-psicoterapia-online-en-tiempos.pdf>

Rubio, N. M. (Mayo de 2021). Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/cuanto-cobra-psicologo-online>

Salas, D. (25 de February de 2020). *La muestra en la investigación cualitativa*. Recuperado el 3 de July de 2024, de Investigalia: <https://investigaliacr.com/investigacion/la-muestra-en-la-investigacion-cualitativa/>

Salles, A. A. (2023). Privacidad y confidencialidad en los procesos. *Revista Bioética*, 11.

Saramy, A. P. (2018). *Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación*. Obtenido de Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación: psicoedu.org/la-empatia-como-herramienta-fundamental-en-el-proceso-terapeutico/?v=3fd6b696867d

Serena. (24 de Marzo de 2024). Obtenido de Serena: <https://serenapsicologia.com/como-es-la-terapia-con-un-psicologo-online/>

Valencia-Rey, J. E. (Noviembre de 2023). *Research Gate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/375298233_Conformacion_de_la_relacion_terapeutica_en_la_psicoterapia_online_desde_la_vision_del_terapeuta

Vinculo. (17 de Marzo de 2019). Obtenido de Vinculo: <https://www.vinculopsicoterapia.com/la-escucha-activa/>

Anexos