

JANINA MARCANO

**A**l igual que en otras áreas de la salud, la psicología y la psiquiatría también experimentaron un cambio en su modalidad de atención durante la pandemia de covid-19, pasando de las consultas presenciales a la terapia *online*.

Lo que comenzó como una solución temporal en medio de la crisis sanitaria se ha consolidado y hoy representa una parte importante de las consultas. Aunque en Chile no hay cifras oficiales, psicólogos y psiquiatras confirman la tendencia.

Marisol Sagredo, psicóloga, escritora y académica de la UAI, comenta: "Antes de la pandemia, los psicólogos clínicos rara vez ofrecían terapia *online*. Pero después de que el confinamiento forzó a esta modalidad, nos dimos cuenta de que muchos pacientes querían seguir de forma remota".

La psicóloga afirma: "Actualmente tengo más pacientes *online* que presenciales".

Una de las grandes preocupaciones iniciales fue si esta modalidad era igual de efectiva que la presencial. Según Sagredo, la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) "concluyó que es igualmente efectiva".

Coincide Christopher Urbina, psicólogo y académico de la Uniacc, quien señala que las investigaciones indican una eficacia comparable.

Sin embargo, añade, en la modalidad *online* habría "una leve disminución de la alianza terapéutica, es decir, la relación de confianza y vínculo entre paciente y terapeuta".

Otra interrogante clave es para quiénes sí y para quiénes no. Los entrevistados explican que prácticamente todos los pacientes pueden hacer consulta *online*. A excepción de ciertos cuadros que se consideran más graves.

### Contención

En ese sentido, Javier Ravinet, psicoanalista y miembro de la Asociación Psicoanalítica Chilena, dice que el formato no es aconsejable en cuadros como depresión mayor, trastorno bipolar, esquizofrenia y adicciones. Esto, "debido a que estos pacientes pueden requerir intervenciones presenciales más directas" o contención presencial, afirma.

Muy parecido opina Patricio Olivos, psiquiatra y exdirector de la Sociedad Chilena de Salud Mental (SChSM), quien ha estudiado el tema. "Hay casos donde la consulta presencial es preferible, como en las crisis agudas y en cuadros graves, donde muchas veces se puede requerir intervención farmacológica inmediata", señala Olivos. Actualmente, el 80% de sus consultas son *online*, asegura.

Y añade: "En algunos de estos cuadros psiquiátricos también se pueden requerir exámenes físicos para una evaluación adecuada. Cuando estos se necesitan, la consulta *online* no es suficiente".

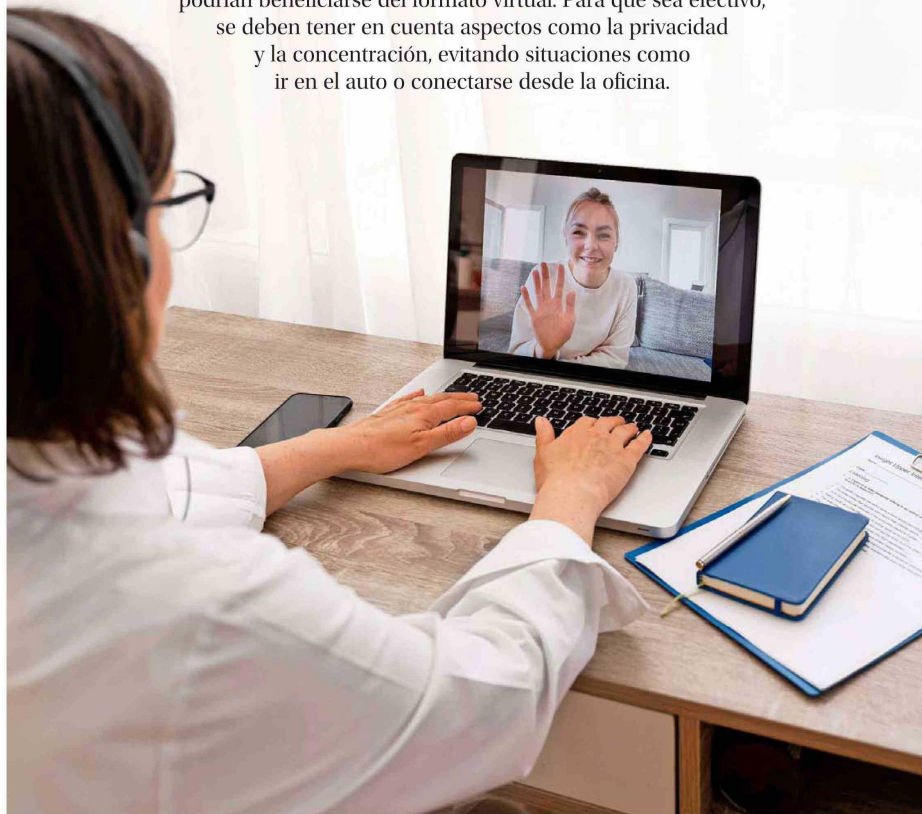
Los niños y adolescentes tampoco son candidatos a esta modalidad, a juicio de Sagredo.

"En estos casos, mi recomendación es que sea 100% presencial, ya que el apego, es decir, la necesi-

### MODALIDAD SE CONSOLIDÓ CON LA PANDEMIA DE COVID-19:

# Beneficios, límites y consejos para aprovechar al máximo la terapia *online*

La evidencia indica que su eficacia es comparable a las sesiones presenciales, pero especialistas advierten que no es recomendable para todos. Se desaconseja en pacientes con cuadros como esquizofrenia o trastorno bipolar, mientras que quienes presentan fobias o ansiedad podrían beneficiarse del formato virtual. Para que sea efectivo, se deben tener en cuenta aspectos como la privacidad y la concentración, evitando situaciones como ir en el auto o conectarse desde la oficina.



### Rol activo del proceso terapéutico

Los especialistas consultados mencionan que el aumento en la consulta *online* es algo evidente en Chile. Con ello, creen que es importante que los pacientes tomen un rol activo en su proceso terapéutico. Urbina plantea:

"Siempre es necesario mantener un proceso de retroalimentación constante y solicitarle al terapeuta información de cómo va el proceso en el que se encuentran, así como se ser transparente sobre si les acomoda la modalidad que hayan elegido".

Lo anterior, señala el psicólogo, considerando que aún "existe un déficit en la formación de terapeutas en atención *online*". Urbina menciona la falta de capacitación en el uso de herramientas digitales y la necesidad de protocolos claros ante situaciones críticas, como emergencias médicas o crisis agudas durante una sesión.

Un aspecto a considerar es la privacidad. "Es sumamente importante que las personas garanticen su privacidad e intimidad al hacer terapia *online*", comenta Urbina. Esto permite que el paciente pueda hablar con libertad y confianza, sin temor a ser escuchado y juzgado por otras personas en el entorno, dice.

En opinión del psicólogo, también es clave mantener la cámara encendida durante las sesiones. "Para no perder el lenguaje no verbal, como la expresión facial, que es importante en la terapia", añade.

Concuerda Trincado. "Algunos pacientes prefieren solo llamadas de voz, pero la videollamada ofrece una mejor lectura de las emociones y expresiones del paciente", dice la psicóloga.

También existen otros aspectos prácticos que pueden mejorar la eficacia de las sesiones, como asegurarse de estar en un lugar donde se tenga una conexión estable a internet, para así garantizar una comunicación fluida, agrega Sagredo.

Para quienes recurren a esta modalidad, también se recomienda un espacio adecuado y tranquilo. "Por ejemplo, hacer terapia en la oficina, con el jefe entrando o saliendo, no funciona. Afecta la profundidad del proceso terapéutico", comenta Ravinet.

Y agrega: "He tenido que interrumpir sesiones porque los pacientes iban manejando". La terapia requiere concentración y tranquilidad para que sea efectiva, explican los expertos.

Otro factor que los especialistas repiten es la constancia. "La terapia *online* muchas veces facilita que las sesiones se logren. Y todo lo que sea consecutivo en terapia va a ser exitoso", dice Trincado.

Así, la posibilidad de mantener sesiones regulares con el mínimo de interrupciones contribuye al progreso del paciente, concluyen los expertos.

**Encender la cámara y asegurar una conexión estable a internet ayuda a que la terapia *online* sea más efectiva.**

dad de establecer un vínculo seguro y emocionalmente significativo, es clave en los procesos terapéuticos a esa edad".

Los niños y adolescentes suelen expresar más sus emociones y desarrollar confianza a través de la interacción física y el juego, algo que se facilita en la terapia presencial, destaca la experta.

Andrea Trincado, psicóloga y cofundadora del portal de terapia *online* Psicología Chile, menciona que los pacientes con trastorno límite

de la personalidad (TLP) "pueden beneficiarse de sesiones grupales que, en algunos casos, se manejan mejor en formato presencial".

Por otro lado, Olivos señala que hay cuadros donde la modalidad *online* puede ser más bien la opción ideal, como en ciertos tipos de fobias, autismo o ansiedad extrema, en los cuales los pacientes ven el entorno *online* como más cómodo y seguro para recibir atención.

Por eso, los especialistas creen

que la comunicación terapeuta-paciente es clave desde el inicio, para definir pasos a seguir según las necesidades personales.

### Espacio íntimo

Pero en caso de que se establezca hacer las terapias de forma remota, hay estrategias para sacarle el mayor provecho posible, de acuerdo con los expertos.

FREEMIX/GETTY IMAGES