

*“Las especies que sobreviven no son las más fuertes,  
ni las más rápidas, ni las más inteligentes;  
sino aquellas que se adaptan mejor al cambio”*

**Charles Darwin**

Para algunas personas, los últimos años se han convertido en un desafío al cual enfrentarse desarrollando nuevas estrategias, reinventando la forma en la que se desenvolvían con anterioridad, buscando nuevas ideas y emprendimientos para enfrentar las diversas complejidades que ha traído consigo el contexto sanitario (Covid-19) y social tanto en Chile como en el mundo, que llevó incluso a que se hablara de una parálisis mundial, lo que sin duda influyó en la forma tradicional en la que se realizaba el proceso terapéutico por parte de los psicólogos/as.

Sin embargo, desde la teoría sociohistórica de Lev Vigotsky mencionado en Baquero (1996) se podría plantear que la nueva realidad global, difícilmente llevaría a que el mundo se paralice, puesto que, según este autor, el desarrollo estaría organizado por el entorno social y cultural, de modo que le otorga un valor de aprendizaje a las crisis y eventos adversos, por ende, cabe cuestionarse ¿Cuál es el aporte que ha entregado el contexto actual a la psicoterapia?

La respuesta a esta interrogante surge precisamente de aquellos desafíos provenientes de la pandemia, como por ejemplo el distanciamiento social, que establece la necesidad de guardar una distancia mínima entre personas para evitar así nuevos contagios, lo que hace compleja la atención de manera presencial en oficinas cerradas, con poca ventilación y al mismo tiempo con poco espacio, las cuales muchas veces son compartidas con más profesionales dificultando así el resguardar los estándares establecidos de manera efectiva por el MINSAL (2020).

Es por esto, que cobra relevancia una alternativa que durante la última década se ha estado desarrollando, el concepto de teleterapia o ciberterapia, se define según Hoyos (2020) como “una intervención entre uno o más pacientes y un terapeuta, a partir del uso de la tecnología como modalidad de comunicación”, mediante la cual se eliminan las barreras geográficas, fomentando la provisión de servicios de salud a distancia, mejorando la accesibilidad y al mismo tiempo ampliando la oferta de profesionales al servicio de la población según lo planteado por Quilis (2004).

Lo anteriormente expuesto, cobra sentido cuando se consideran las largas listas de espera para acceder a la atención psicológica que muchas veces podría no dar una respuesta satisfactoria debido a la necesidad de brindar atención a muchos usuarios de manera rápida producto del impacto que podría tener en la salud mental de la población el contexto sanitario y social actual, además del costo económico que implica acceder a este tipo de servicios de manera particular mediante la atención privada que podría en cierta medida mantener la prevalencia existente respecto a problemas o dificultades relacionadas a la salud mental.

Por otro lado, Marcías & Valero (2018) establecen que la prevalencia de problemas psicológicos a nivel europeo tienen un coste anual de aproximadamente 118 billones de Euros, mientras que en el caso de España, las cifras alcanzan cerca de 5.000 millones de Euros, con lo cual se han buscado nuevas estrategias para disminuir las listas de espera mediante el mejoramiento en la accesibilidad y eficacia de la psicoterapia mediante los canales digitales, que ofrecen una atención más rápida y eficaz a los problemas psicológicos que presenta la población.

Respecto a la eficacia de procesos llevados a cabo mediante canales digitales, De la Torre & Cebrián (2018), señalan que ante problemas psicológicos tales como: depresión, ansiedad, TOC, trastorno de estrés post traumático, insomnio entre otros, la teleterapia aporta resultados favorables en cuanto a la eficacia de estos procesos llevados a cabo de manera digital, con lo cual señalan que la psicoterapia online y la psicoterapia tradicional tendrían niveles de eficacia similares aunque en algunos casos la teleterapia mostro mayores niveles de eficacia debido a la eliminación de ciertas barreras que se mencionaron anteriormente.

A pesar de los beneficios que podría presentar la teleterapia, también es necesario abordar los requisitos necesarios tanto del psicólogo como del usuario para que sea posible realizar el proceso con resultados exitosos. Al respecto De la Torre & Cebrián (2018), señalan que es necesario que el psicólogo online sea competente en áreas como la comunicación, informática y nuevas tecnologías para dar respuesta eficaz a aquellos factores adversos que pudieran surgir de la atención mediante canales digitales como caídas de internet, problemas de audio entre otras. Mientras que se debe resguardar que los usuarios presenten un adecuado uso de las tecnologías utilizadas para llevar a cabo el proceso o tengan el apoyo necesario para hacerlo, si cuenta con el espacio y herramientas necesarias para conectarse de manera segura con el respectivo resguardo de datos, de privacidad y confidencialidad.

Finalmente es necesario señalar aquellos nuevos desafíos que plantea la tele atención, puesto que, al ser una herramienta nueva, aún no es posible encontrar muchos estudios

determinantes a la hora de evaluar la eficacia real frente a la psicoterapia tradicional, sin embargo, es posible encontrar autores que señalan los beneficios que tiene el realizar atención mediante los canales digitales.

Otro factor a considerar sin duda podría ser el de las atenciones multidisciplinarias, y que aún es un terreno sin explorar, pero sin embargo podría verse incluido en esta nueva forma de realizar atenciones a los usuarios. Las nuevas tecnologías encaminan a los profesionales a hacer uso de estas, de modo que en el futuro sería necesario que este ámbito sea considerado desde la academia para de esta forma contar con profesionales ya instruidos y capacitados en esta área.

## Referencias bibliográficas

- Baquero, R. (1996). Vigotsky y el aprendizaje escolar (Vol. 4). Buenos Aires: Aique.
- De la Torre, M. & Cebrián, R. (2018). Guía para la intervención telepsicológica. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Hoyos, K. (2020). Intervenciones en salud mental apoyadas en tecnologías: la telepsicología. Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable, 43.
- Marcías, J, & Valero, L. (2018). La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia. Apuntes de Psicología, 36 (1-2), 107-113.
- MINSAL. (2020). Recomendaciones de actuación en los lugares de trabajo en el contexto COVID-19. Plan de acción Coronavirus. Santiago, Chile.
- Quilis, J. (2004). Teleterapia virtual: un nuevo paradigma de telemedicina para el tratamiento de trastornos psicológicos (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).