

Psicoterapia on line

Esta modalidad podría convertirse en una opción para quienes tienen dificultades a la hora de buscar ayuda psicológica debido a su timidez o a una jornada laboral prolongada

La aparición de Internet y las nuevas tecnologías ha abierto la puerta a una nueva modalidad de atención psicológica, la psicoterapia on line. Se efectúa a través del chat o del e-mail, dos herramientas de comunicación que ahora también pueden convertirse en dos buenas aliadas para contactar con el psicólogo y aliviar el malestar psíquico. La terapia comienza tras un pequeño clic de ratón.

¿Qué es la psicoterapia on line?

La timidez, la distancia a la consulta o las jornadas laborales maratónicas impiden a muchas personas acudir al psicólogo. Unas veces, porque las circunstancias lo dificultan, y otras, porque en algunos ámbitos la visita a este profesional aún se considera tabú, lo cual les hace desistir de ir a verlo y prefieren convivir con su malestar psíquico. Pero ya no hay excusas para no recurrir a este profesional gracias a las nuevas opciones que brinda Internet. La psicoterapia on line, que permite hacer consultas a través del e-mail y del chat al psicólogo, abre el abanico de posibles usuarios de la atención psicológica.

Este tipo de terapia es la que se establece entre un terapeuta y un paciente a través de una conexión on line. Se practica a través del e-mail o chateando e, incluso, algunos de los profesionales que la ejercen sostienen que, en un sentido amplio, también incluiría el uso del teléfono.

Adrián León, psicólogo en ejercicio en Valencia, es uno de ellos y comenta lo siguiente respecto a sus orígenes: "si consideramos las cartas de sobre y sello como una forma primitiva de e-mail, la psicoterapia on line se practica desde tiempos inmemoriales. En su forma más moderna, se inició con la consolidación de Internet, aunque creo que los teléfonos de las líneas de pago y el teléfono de la Esperanza, que son anteriores a la Red, también podrían considerarse una forma de psicoterapia on line".

¿Terapia on line o presencial?

Aunque en los últimos años se ha registrado un repunte de la demanda de este tipo de terapia, el aumento de usuarios de este servicio es, por ahora, moderado, y, en España, todavía pocas personas recurren a ella en comparación con la presencial. El perfil de quienes optan por la modalidad on line es muy variado, pero una de sus características comunes es que suelen tener aversión a la terapia presencial (por ejemplo, la sintomatología agorafóbica). Otros factores que influyen de manera frecuente son el difícil acceso a los profesionales de la psicología, por vivir alejados de los consultorios, o bien el gusto por las tecnologías de los internautas, informa León. La

terapia on line debería ser útil para todas estas personas, sobre todo porque, si no recurrieran a ella, no tendrían otra opción.

A juicio de León, la psicoterapia on line y la presencial no son complementarias, sino que se debería optar por una u otra, aunque de manera preferible por la presencial. No obstante, la modalidad on line,, y también en su variedad telefónica, puede resultar exitosa. "Una terapia on line puede ser igual que la presencial, no tiene por qué ser de corta duración. Aunque con ella se pueden atender todos los problemas, siempre es preferible la atención presencial. Personalmente, en la psicoterapia on line no atendería problemas delicados", añade.

La duración de las sesiones y su periodicidad no tienen por qué ser distintas de la terapia en consulta, aunque depende de cada profesional. No obstante, hay discusión sobre si se le puede llamar psicoterapia a esta modalidad. Incluso dentro de la fórmula presencial, también hay discusión sobre si el psicoanálisis es un engaño o el conductismo una psicología para cobayas de laboratorio (las otras escuelas psicológicas tampoco se libran de la polémica).

Seguridad en la Red

Pero, ¿qué garantías de seguridad tienen las personas que, tras analizar los pros y contras de la psicoterapia on line, se decantan por ella? ¿Cómo pueden cerciorarse de que van a recibir un servicio de calidad por parte de un profesional y de que no son víctimas del intrusismo? Una de las comprobaciones que deben hacer los usuarios es fijarse en que los profesionales que ejercen en línea publiquen sus datos colegiales, ya que después estos se pueden confirmar muy fácilmente en los colegios de psicólogos.

Otra medida es consultar el Código Deontológico que usan los psicólogos en su práctica profesional, accesible a través de las páginas web de los colegios. Por lo tanto, la ética por la que se rigen todos los psicólogos, también los que ejercen on line, es la que siempre se ha aplicado a la terapia tradicional; lo único que varía ahora es el medio de comunicación. Y, además, se puede prestar atención al diseño de la página web en sí, puesto que deben seguir todos los principios éticos establecidos por el HON (de Health on the Net) Código de Conducta (HONcode) para sitios web de salud y medicina.

Haciendo referencia al primero de estos principios puede leerse: "cualquier consejo médico o de salud sugerido en este sitio web sólo será proporcionado por médicos o profesionales de la salud especializados y cualificados, a menos que una clara declaración exprese que una parte de la sugerencia ofrecida no es de un profesional de la salud cualificado u organización no médica". El segundo de ellos dice que "la información proporcionada en este sitio está dirigida a complementar, no a reemplazar, la relación que existe entre un paciente o visitante y su médico actual".

Y el tercero señala que "este sitio web respeta la confidencialidad de los datos relativos a pacientes y visitantes, incluyendo su identidad personal. Los propietarios de este sitio web se comprometen a respetar y exceder los requisitos legales de privacidad de la información médica o de salud que se aplican en los países donde estén localizados tanto el sitio principal como sus réplicas (mirrors)".

El resto de principios indican que, cuando sea apropiado, la información que aparezca en el sitio debe ir acompañada de referencias claras a las fuentes de los datos estableciendo hipervínculos cuando sea posible; se debe respaldar, también con las evidencias adecuadas, el rendimiento del tratamiento específico e incluir datos de contacto y un e-mail al que poder dirigirse. Por último, el patrocinio y la publicidad del sitio web deberán estar identificados de manera clara.

Atención a la bulimia en la red

La irrupción de Internet en nuestra vida cotidiana no sólo ha propiciado que ésta sea una nueva herramienta para hacer una consulta rápida o puntual al psicólogo, por ejemplo, formulándole una pregunta por e-mail, sino también una vía para tratar problemas más serios y durante largo tiempo. Prueba de ello es que Internet ya está siendo utilizada, desde hace tiempo, desde la Unidad de Trastornos de la Alimentación del Hospital Universitario de Bellvitge, de L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona), para atender a las pacientes con bulimia nerviosa.

La atención, a través de la Red, de los casos de bulimia es posible en los pacientes menos graves y con un peso corporal que entrañe menos riesgo que el de la anorexia, según la experiencia de este hospital barcelonés. Estas pacientes, que tienen acceso a una página web, con plenas garantías de confidencialidad, por medio de la cual se les proporciona información sobre el trastorno que padecen, deben realizar ciertas acciones, como rellenar unos registros con los alimentos que toman todos los días, y tienen la opción de consultar a un terapeuta por correo electrónico si lo necesitan.

La disponibilidad de Internet, para estos casos menos graves de bulimia, puede ser muy útil no sólo para las pacientes que viven lejos de un hospital o las que no tienen mucho tiempo para acercarse a éste, sino también para las que quieren empezar el tratamiento cuanto antes, teniendo en cuenta que en los hospitales públicos a menudo hay largas listas de espera que pueden demorar meses el acceso al tratamiento de un trastorno de la conducta alimentaria.

Fuente: Fundación Eroski

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)