

Impacto del uso de los recursos tecnológicos en la psicoterapia en los psicólogos de la provincia de Córdoba

Montes Carolina

Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba/ Centro de Investigaciones Neurocognitivas Nodos

Tel: 358-4245469

Email: caromontes81@gmail.com

Moran Valeria

Instituto de Investigaciones Sociales, Territoriales y Educativas CONICET- Universidad Nacional de Río Cuarto

Tel: 3584289648

Email: moranvaleria@gmail.com

Eje Temático: Dispositivos alternativos de atención

Resumen

A partir de la pandemia, las personas debieron desarrollar nuevas formas de interactuar y comunicarse, y los psicólogos clínicos no han sido la excepción ya que empezaron a desarrollar nuevas modalidades de intervención. Entre ellas, la psicoterapia online se constituyó como uno de los recursos disponibles de más fácil acceso para todos los usuarios. En este trabajo se buscó conocer en qué medida los psicólogos/as de la Provincia de Córdoba lo utilizaron y lo continúan utilizando, y cuál fue su impacto en los procesos psicoterapéuticos. De este modo se intenta describir el uso de esta herramienta en las tres etapas: previo al inicio del covid 19, durante el periodo de ASPO (Aislamiento Social y preventivo) y posterior al mismo en el DISPO (Distanciamiento Social Preventivo y

Obligatorio). Se utilizó un diseño descriptivo por encuesta. Mediante un muestreo probabilístico autoelegido, se recabaron en 98 psicólogos y psicólogas de género masculino (14.3%) y femenino (85.7%), de entre 23 y 65 años de edad ($M=38.51$; $DE=9.72$). Se utilizó un cuestionario construido ad hoc con preguntas cerradas y abiertas orientado a la obtención de hábitos, opiniones, y apreciaciones subjetivas acerca del uso de recursos tecnológicos y psicoterapia online como parte del proceso psicoterapéutico; el mismo presentó una estructura de cuatro secciones siendo información sociodemográfica, uso de recursos tecnológicos en la psicoterapia, experiencias sobre la implementación de la psicoterapia y apreciaciones subjetivas sobre el impacto de la psicoterapia online en los procesos psicoterapéuticos. Los datos fueron recolectados de manera online mediante la plataforma Google Forms. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos. Dentro de los principales resultados, el 90% de los psicólogos utilizó la psicoterapia online a partir de la pandemia siendo la única modalidad dentro de los recursos tecnológicos que se continuó utilizando posteriormente, desconociendo otras como la terapia en web o la realidad virtual. El principal obstáculo al implementar la psicoterapia online fue la falta de adherencia o predisposición por parte de los consultantes (50%) y la estrategia más utilizada por los profesionales para afrontar los inconvenientes fue la flexibilidad en el encuadre (77%). Con respecto a las ventajas de esta herramienta se identificaron la posibilidad de sostener tratamientos de usuarios que se encuentran en otros lugares de residencia (84%), la comodidad que esta modalidad otorga (71%) y la optimización del tiempo (71%). Se evaluó la evolución de las creencias de autoeficacia para utilizar la psicoterapia online en las distintas etapas de la pandemia y se encontró que hubo un incremento estadísticamente significativo ($t= 13.12$; $p\leq.001$) con un tamaño del efecto grande ($d = 1.32$). Los participantes reportaron sus sentimientos más relevantes durante los distintos periodos, siendo el agotamiento el más mencionado y que aún perduraba durante el DISPO. Con respecto al impacto de la psicoterapia online en el

proceso psicoterapéutico, solo el 7% indicó que afectó negativamente, contra un 93% que indicó que no hubo un impacto considerable o que éste fue positivo. No obstante, se pudieron observar distintas percepciones en cuanto a el impacto en aspectos específicos del proceso. A modo de conclusión, la incorporación de las nuevas tecnologías al campo de la psicología se presentó como una herramienta útil y favorable, y parece tan inevitable como en otras tantas disciplinas. Aunque es necesario ofrecer alternativas de formación para los psicólogos en otros recursos tecnológicos disponibles, así como la inclusión de la psicoterapia online en la currícula de formación de psicología, ya que ésta vino para quedarse.

Palabras clave: psicoterapia online- recursos tecnológicos en psicología- pandemia.

Introducción

Afrontar la pandemia por COVID-19 supuso a la humanidad la implementación de medidas que obligaron a tomar nuevas costumbres y prácticas. La principal disposición fue el aislamiento y el distanciamiento social, lo cual implicó modificar no sólo hábitos sociales, sino también profesionales, dando lugar a nuevos medios y modalidades de interacción. En este marco, muchos psicólogos clínicos se vieron obligados a adoptar la tecnología como parte de su quehacer profesional. El presente trabajo tuvo como objetivo analizar el impacto de la implementación de la psicoterapia online en la práctica profesional de los psicólogos clínicos de la Provincia de Córdoba.

La Teleterapia es una parte de la Telepsicología reservada específicamente a las intervenciones psicológicas a distancia, sustentadas por las tecnologías. Dentro de ella se pueden distinguir, a su vez, tres modalidades de asistencia: la terapia a distancia con videoconferencia o teléfono, la terapia en web con programas automatizados o asistida por un profesional, y la terapia virtual con simulación de ambientes con o sin terapeuta virtual que guíe (González Peña et al. 2017). En el presente estudio se incluyó dentro de Recursos tecnológicos a la robótica, la psicoterapia por videojuegos, la terapia en web, la terapia virtual con simulación de ambientes y la psicoterapia online (Distéfano et al., 2018) .

Si bien previo a la pandemia por COVID-19 ya se reportaban estudios sobre el uso de los recursos tecnológicos en psicoterapia (Bunge et al., 2009; Distéfano et al., 2018; Distéfano et al., 2015), en nuestro país, recientemente se han llevado adelante investigaciones que reportan de manera precisa como la terapia online ha sido incorporada por los psicólogos, cómo ha sido el proceso de implementación, y cuáles

son los obstáculos que los profesionales han encontrado (Ceberio et al., 2021; Taborda, Casari, Piorro & Fontao, 2020.) Los resultados hablan sobre la implicancia de la tecnología en los profesionales psicólogos en los momentos anteriores al inicio de la pandemia o durante el periodo declarado como ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio), no registrándose antecedentes de estudios exploratorios como el que aquí se propone que puedan dar cuenta de la transversalidad entre las tres etapas: previo al inicio del covid 19, durante el periodo de ASPO y posterior al mismo en la etapa conocida como DISPO (Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio). De igual modo no se han encontrado antecedentes en la provincia de Córdoba.

Método

Participantes

La muestra estuvo constituida por 98 psicólogos/as (14.3%) de género masculino y (85.7%) de género femenino, no reportándose otros géneros. De entre 23 y 65 años ($M=38.51$; $DE=9.72$). El 3.1% se desempeña en el ámbito público, el 85.7% en el ámbito privado, y el 11.2 % en ambos ámbitos. El 13.3% atiende menos de 10 usuarias/os por semana, el 44.9% atiende entre 10 y 20 usuarias/os, el 23.5% atiende entre 21 y 30 usuarias/os, y el 18.4% atiende más de 30 usuarias/os por semana. Respecto a los grupos etarios, el 31% atiende niños, el 61% adolescentes, el 93% atiende adultos y el 2% a adultos mayores. Sobre la modalidad de abordaje, el 23% trabaja en equipos de salud, 8% realiza terapia grupal, el 24% trabaja con familias, 22% con parejas, el 88% trabaja desde un abordaje individual y el 7% desde un abordaje institucional.

El método de muestreo fue no probabilístico autoelegido.

Instrumentos

Cuestionario Ad Hoc: Se construyó un cuestionario de preguntas cerradas y abiertas orientado a la obtención de hábitos, opiniones, y apreciaciones subjetivas acerca del uso de recursos tecnológicos y psicoterapia online como parte del proceso psicoterapéutico. El cuestionario se dividió en cuatro secciones, siendo Información sociodemográfica, Uso de recursos tecnológicos en la psicoterapia (conocimiento y frecuencia con que integran los diferentes recursos tecnológicos tanto en el periodo previo a la pandemia por COVID-19, durante el periodo de ASPO, y actualmente en el

periodo de DISPO), Experiencias subjetivas sobre la implementación de la psicoterapia (autoevaluación del profesional sobre sus fortalezas y limitaciones para la implementación de la psicoterapia online) y Apreciaciones subjetivas sobre el impacto de la psicoterapia online en los procesos psicoterapéuticos.

Procedimiento y análisis de datos

Se utilizó un diseño descriptivo por encuesta (Montero & León, 2007) cuyo fin es la caracterización de hábitos, opiniones, actitudes, valores y creencias en una población determinada. Los datos fueron recolectados de manera online mediante la plataforma Google Forms. Los participantes fueron contactados por vías virtuales e invitados a participar voluntariamente del estudio, y la invitación y divulgación se realizó a través de los canales de comunicación del Colegio de Psicólogos de la provincia de Córdoba, y también por diferentes grupos de profesionales matriculados tanto en redes sociales como en aplicaciones de mensajería. Con respecto a las cuestiones éticas, toda práctica en esta investigación se realizó con el consentimiento previo, libre, informado y expreso de las personas participantes. La información recogida fue de carácter anónima, confidencial y no se utilizó para fines distintos de los que determinaron su acopio. Se declara conocer y respetar las salvaguardas previstas en la Declaración de Helsinki, así como la ley 25.326 de Protección de los Datos Personales.

Se realizaron análisis de distribución de frecuencias, con sus respectivos gráficos, tablas de contingencia y se calcularon medidas de tendencia central y de dispersión con los datos de tipo cuantitativo. Se utilizó el software estadístico SPSS versión 25.

Resultados

En primer lugar, se indagó sobre los conocimientos previos y las condiciones en las que los profesionales comenzaron a implementar la psicoterapia online en sus prácticas. El 93.9% manifestó conocer la psicoterapia online como un recurso tecnológico para usar en psicoterapia, solo el 2% indicó conocer todos los recursos presentados y el 4% refirió conocer alguno de los otros recursos extras a la psicoterapia online. Del total de encuestados, el 83.7% es o ha sido usuario de

psicoterapia online y con respecto a su implementación, sólo el 30% utilizaba la psicoterapia online antes de la pandemia, el 90% la utilizó durante el ASPO, y el 70% la continúa utilizando en la etapa actual de DISPO. El 90% de los participantes no utilizó nunca el resto de los recursos tecnológicos, tales como la robótica, la psicoterapia por videojuegos, la terapia web con programas automatizados o la terapia virtual con simulación de ambientes.

Con respecto a los principales obstáculos que encontraron al comenzar a implementar la psicoterapia online, la mayoría de los inconvenientes se presentaron en los usuarios/as, siendo la falta de adherencia o predisposición la más frecuente (50%), seguida de la falta de recursos tecnológicos (30%) y la falta de habilidades para manejar la tecnología. Con respecto a los obstáculos por parte del terapeuta se presentó una tendencia inversa, siendo el principal inconveniente la falta de habilidades para manejar la tecnología (13%), seguida de falta de recursos tecnológicos (8%) y falta de adherencia o predisposición (3%). En las respuestas abiertas se evidencia la falta de privacidad/ intimidad por parte de las usuarias/os como el principal y también en el trabajo con niños. Sobre las estrategias para afrontar los diferentes obstáculos encontrados, la introducción de flexibilidad en el encuadre (77%) y el apoyo en otros colegas o profesionales (43%) fueron las más utilizadas por los terapeutas. La supervisión (24%) y la adquisición de dispositivos electrónicos (14%) fueron otra de los recursos que se utilizaron (Figura 1), y no hubo terapeutas que no lograron resolver los inconvenientes encontrados.

Con respecto a las ventajas que encontraron, principalmente se reportó la posibilidad de poder sostener, ya sea dando continuidad como inicio, a tratamientos de pacientes que se encontraban en otros lugares de residencia (84%). En segundo lugar, los profesionales indicaron la comodidad que esta modalidad otorga (71%) y la optimización del tiempo (71%). Solo un 28% indicó como ventaja el incremento de usuarios, y un 6% afirmó no encontrar ventajas en la implementación de la psicoterapia online.

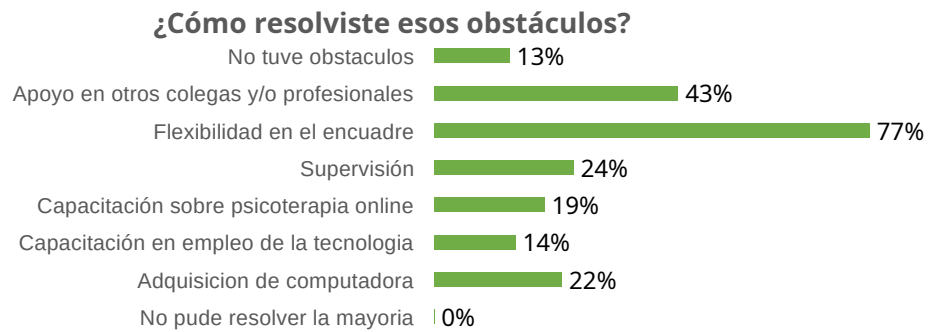


Figura 1. Distribución de frecuencias porcentuales sobre resolución de obstáculos

Se indagó sobre la autoeficacia de los terapeutas para la implementación de la psicoterapia online, antes de la pandemia y actualmente, transcurriendo la etapa de la DISPO. Para ello se les solicitó que indicarán utilizando una escala de 1 a 10 cuán capaces se sentían de poder implementar la psicoterapia online en ambas etapas, siendo 1 poco capaz y 10 muy capaz. Se encontró que, en etapas previas a la pandemia, los terapeutas se sentían en promedio moderadamente capaces ($M=5.46$) de poder implementar de manera exitosa la herramienta, pero estas creencias se incrementaron luego de 18 meses durante los cuales la aplicaron ($M=9.08$). Se realizó una prueba t de diferencias entre medias entre muestras relacionadas, y los resultados indicaron que este incremento fue estadísticamente significativo ($t= 13.12$; $p \leq .001$) con un tamaño del efecto grande ($d = 1.32$).

Con respecto al proceso terapéutico, se consultó a los psicólogos cómo percibían que la implementación de la psicoterapia online afectó las diferentes variables asociadas a él. Como se observa en la figura 2, se encontró que casi la mitad (47%) coincide en que el proceso diagnóstico no fue afectado por esta modalidad. Con respecto al establecimiento del encuadre, no se observó una tendencia clara, aunque si es posible determinar un consenso mayoritario en que se vio afectado, tanto negativa (39%) como positivamente (36%). Relacionado a esto, el 43% estuvo de acuerdo en que la variable espacial se vio afectada de manera negativa, ésta refiriendo al espacio para tener la sesión, la elección de la plataforma en la cual se conectaban, etc. Al respecto, el 66% estuvo de acuerdo que la posibilidad de privacidad e intimidad se afectaba negativamente en la modalidad online, y que uno de

los factores más prevalentes que afectaron negativamente (66%) fueron las interrupciones de terceros durante la sesión (hijos u otras personas). Con respecto a la variable tiempo, 52% indicó que el impacto fue positivo, contra un 12% que afirmó que fue negativo. En este sentido, se consideró que la duración y la frecuencia de las sesiones se vieron beneficiadas por esta modalidad. En cuanto a las intervenciones, un 43% manifestó que el impacto fue positivo o que no fue una variable afectada (37%) mientras que solo un 20% indicó que el impacto fue negativo. Por último, sobre las altas y seguimientos de los pacientes, el 50% afirmó que el impacto fue positivo, y un 46% que no se vio afectado, dejando solo 4% que percibió un impacto negativo. Estos datos coinciden con los encontrados en la pregunta sobre cómo consideraban que el formato online había afectado el logro de los objetivos terapéuticos, en la cual el 79 % indicó que ellos se mantuvieron o se lograron y el 21% manifestó que se modificaron o postergaron.

Se indagó sobre cómo los profesionales consideraban que el formato online había afectado la alianza terapéutica con la mayoría de sus usuarios, y se encontró que solo el 7% indicó que afectó negativamente, contra un 93% que indicó que no hubo un impacto considerable o que éste fue positivo. También se indagó sobre la receptividad de los pacientes con respecto a esta modalidad y se encontró que al comienzo de la pandemia el 64% aceptó dar continuidad a sus tratamientos presenciales de manera virtual y solo un 5% rechazó esta modalidad. Posteriormente, durante la etapa del DISPO, el 52% valoró la experiencia de manera positiva, un 48% de manera intermedia y nadie hizo una valoración negativa. Finalmente, se consultó qué porcentaje de los pacientes aceptaban continuar actualmente con la modalidad online o mixta y se encontró que solo el 13% no aceptó la modalidad, y el 58% de los psicólogos cuenta con más de la mitad de sus pacientes que aceptan continuar el proceso bajo la modalidad online o mixta .

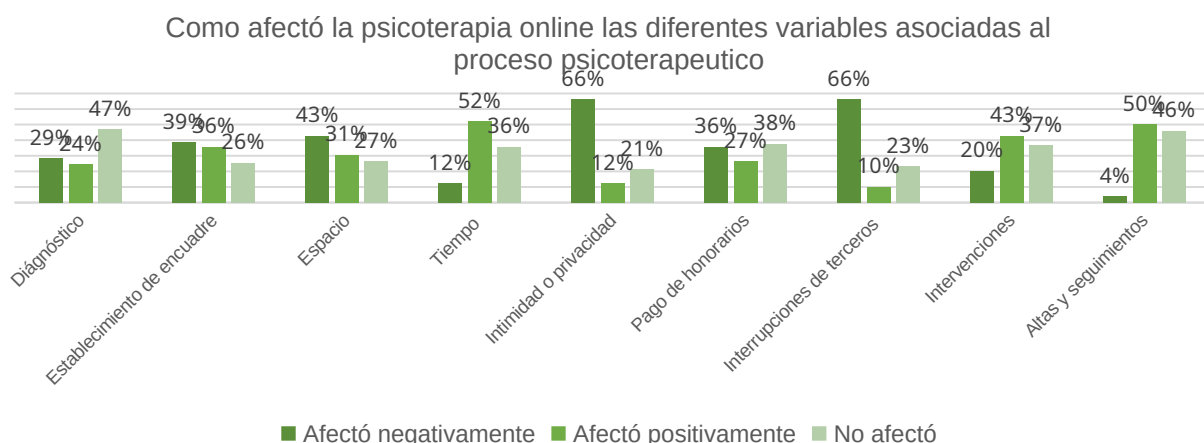


Figura 2. Distribución de frecuencias porcentuales sobre la percepción de efecto de la psicoterapia online en el proceso terapéutico

Discusión

El presente estudio se enmarca en un contexto extremo que la humanidad ha tenido que atravesar durante los últimos dos años. En primer lugar, se diferenció cuánto las y los profesionales conocían, y usaban los recursos tecnológicos (RT) en sus prácticas, entendiéndose como RT a la psicoterapia online, robótica, psicoterapia por videojuegos, terapia en web, y terapia virtual con simulación de ambiente. Como resultado se evidenció la falta de uso y conocimiento de éstos, exceptuando la psicoterapia online. Al respecto, y referido al contexto actual, en un estudio reciente realizado con psicoterapeutas de Europa y Norteamérica (Békés & Aafjes-van Doorn, 2020) se evidenciaron actitudes positivas de los profesionales hacia la psicoterapia online en el contexto de transición forzada por la pandemia, y los autores sugieren que es probable que estos continúen utilizando la psicoterapia en línea en el futuro. Específicamente en esta investigación, se encontró un aumento considerable del uso de la psicoterapia online al comienzo del ASPO (90%), y si bien esta tendencia no continuó en ascenso cuando las restricciones de circulación se flexibilizaron, es significativo que un 70% continúe utilizando este recurso aún en periodo de DISPO, permitiendo inferir que existe un uso generalizado en los psicólogos/as de este recurso de psicoterapia online. Es importante señalar que un factor que puede ser influyente en la tendencia observada, podría ser la propia experiencia de los y las psicoterapeutas como usuarios de la psicoterapia online, característica que se

observó en el 83.7% de la muestra. En este sentido, vivenciar el proceso psicoterapéutico desde la otra perspectiva, permitiría al profesional optimizar su propia práctica, configurándola para que las condiciones en las que se ejecuta sean las más apropiadas y confortables posible para sus propios usuarios/as.

Un factor que parece estar asociado a que los y las psicoterapeutas continúen utilizando la psicoterapia online es que, a diferencia de lo que reportan al inicio de la pandemia, hoy en día se sienten más capacitados para llevar adelante los procesos terapéuticos bajo esta modalidad. Este incremento en su autoeficacia se debe a la experiencia ganada en este tiempo, y los resultados observados. A pesar de los beneficios potenciales de la psicoterapia, diversos estudios han revelado que son muchos los profesionales que se han manifestado preocupados por el impacto de esta modalidad en el éxito terapéutico, por ejemplo, no poder transmitir eficientemente su empatía y así construir una buena alianza terapéutica (Roesler, 2017), así como limitaciones tanto del medio, por ejemplo el impacto de fallas técnicas, como personales, por ejemplo conocimientos insuficientes de Internet y de la tecnología, y problemas de confidencialidad (Titzler et al., 2018; Topooco et al., 2017).

A partir de este estudio podemos decir que los psicólogos y psicólogas de la Provincia de Córdoba comenzaron a utilizar la psicoterapia online a partir de la pandemia y que es la única modalidad dentro de los recursos tecnológicos incorporados en la psicoterapia que se utiliza en la actualidad, incluso se desconocen las otras. En el cúmulo de estudios que surgieron sobre este tema durante la pandemia, y en el presente se resalta la adaptación de los terapeutas al espacio virtual, previniendo que esta modalidad vino para quedarse. Entonces podríamos decir que no parece ser necesaria la formación de psicoterapia online en los profesionales, parecería ser que se han entrenado en la práctica, hoy sintiéndose capaces de hacerlo, mostrando una capacidad significativamente mayor que al inicio de la pandemia.

La incorporación de las nuevas tecnologías al campo de la psicología parece tan inevitable como en otras tantas disciplinas. Siendo necesario ofrecer alternativas a los jóvenes nativos tecnológicos, estando claro a partir de esta investigación la necesidad de formación en otros recursos tecnológicos como la terapia en web o la realidad virtual, para los profesionales psicólogo/as y la inclusión de la psicoterapia online en la currícula de formación de psicología, ya que ésta vino para quedar establecida.

Finalmente, respecto a las limitaciones y líneas de investigación futuras, la mayoría de los profesionales encuestados han informado que atienden adolescentes y adultos, por lo que se debería corroborar que ocurre con las y los psicólogos/as de niños y niñas con respecto al uso de recursos tecnológicos y de la psicoterapia online en particular. Por otro lado, la mayoría de los encuestados/os realiza intervenciones en psicoterapia y en la modalidad de psicoterapia individual, quedando para futuros estudios indagar sobre este fenómeno en la modalidad de atención familiar y grupal. Además, principalmente los encuestados/os trabajan en el ámbito privado, entonces también sería importante indagar sobre el uso de los recursos tecnológicos y de la teleterapia en el ámbito público.

Referencias

Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238–247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>

Bunge, E., López, P., Mandil, J., Gomar, M., & Borgialli, R. (2009). Actitudes de los terapeutas argentinos hacia la incorporación de nuevas tecnologías en psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(3), 209-216.

Ceberio MR, Agostinelli J, Daverio R, Benedicto G, Cocola F, Jones G, et al. (2021). Psicoterapia online en tiempos de Covid-19: adaptación, beneficios, dificultades. *Arch Med (Manizales)*, 21(1), <https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.4046.2021>

Distefano, M. J., Cataldo, G., Mongelo, M. C., Mesurado, B., & Lamas, M. C. (2018). Conocimiento y uso de tecnologías digitales en psicoterapia entre los psicólogos de Buenos Aires. *Perspectivas en psicología*, 15(1), 65-74. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/354>

Distéfano, M. J., Mongelo, M. C., OConor, J., & Lamas, M. C. (2015). Psicoterapia y tecnología: implicancias y desafíos en la inserción de recursos innovadores en la práctica clínica argentina. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 18(4), 1342-1362.

González Peña, P., Torres, R., Barrio, V. D., y Olmedo, M. (2017). Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades. *Clínica y salud*, 28(2), 81-91. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.01.001>

Roesler, C. (2017). Tele-analysis: The use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship. *Journal of Analytical Psychology*, 62, 372–394 <http://dx.doi.org/10.1111/1468-5922.12317>

Taborda, A., Casari, L., Piorno, N., & Fontao, M. I. (2020). Telepsicoterapia en tiempos de pandemia en Argentina. Consideraciones preliminares para su investigación. *Jornadas de bioetica*, 127-128.

Titzler, I., Saruhanjan, K., Berking, M., Riper, H., & Ebert, D. D. (2018). Barriers and facilitators for the implementation of blended psychotherapy for depression: A qualitative pilot study of therapists' perspective. *Internet Interventions: the Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health*, 12,150–164. <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2018.01.002>

Topooco, N., Riper, H., Araya, R., Berking, M., Brunn, M., Chevreul, K.,...the E-COMPARED Consortium. (2017). Attitudes towards digital treatment for depression: A European stake holder survey. *Internet Interventions: the Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health*, 8,1–9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2017.01.001>