



PLDR

PSICOLOGÍA ONLINE

Eficacia del modelo

En la actualidad, las intervenciones psicológicas online se han establecido como una alternativa para la prevención y el tratamiento psicológico. Los ensayos controlados aleatorizados realizados hasta el momento muestran que las intervenciones psicológicas online generan cambios en el comportamiento en comparación con los controles, demostrando la eficacia de la terapia psicológica a través de internet, principalmente desde un enfoque cognitivo conductual (Andersson, Rozental, Rück, & Carlbring, 2015; Grist & Cavanagh, 2013; Wantland,

PSICOLOGÍA ONLINE

Eficacia del modelo

Se destacan a continuación algunos de los problemas psicológicos más estudiados para los que se ha encontrado apoyo empírico de la terapia psicológica a través de internet:

- Ansiedad (Bergstrom et al., 2005; Dear et al., 2015; Peñate & Fumero, 2016).
- Depresión (Andersson & Cuijpers, 2009; Cuijpers, Kleiboer, Karyotaki, & Riper, 2017; Karyotaki et al., 2015; Montero-Marín et al., 2016; Richards & Richardson, 2012).
- Trastorno obsesivo compulsivo (Dèttore, Pozza, & Andersson, 2015)
- Trastornos de estrés post-traumático (Kuester, Niemeyer, & Knaevelsrud, 2016).
- Insomnio (Buysse, 2013; Ritterband et al., 2009).
- Problemas de control de peso (Sepah, Jiang, & Peters, 2015; Weinstein, 2006).
- Adicciones (Bewick et al., 2008; Bock, Graham, Whiteley, & Stoddard, 2008; Campbell et al., 2014).
- Problemas en el área de la psicología de la salud: manejo del dolor, tinitus o enfermedades crónicas, entre otras (Abbott, Klein, Hamilton & Rosenthal, 2009; Beatty & Lambert, 2013; Chiauzzi et al., 2010; Garg, Garg, Turin, & Chowdhury, 2016; Hicks, von Baeyer & McGrath, 2006).

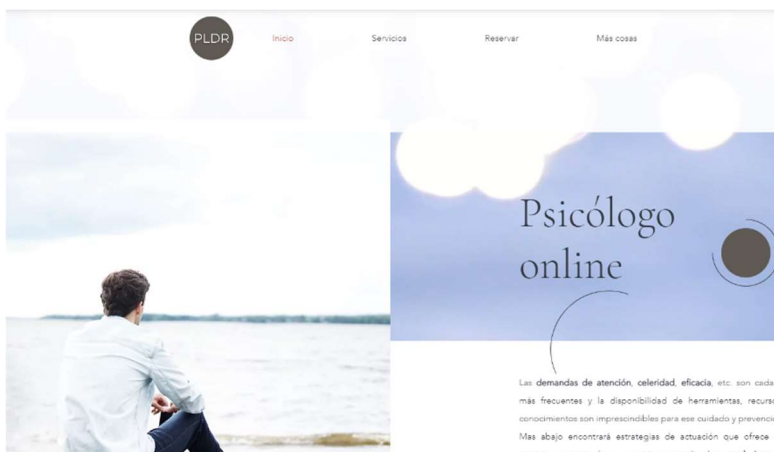
Además de atender a los estudios de eficacia señalados, es importante destacar los estudios controlados aleatorizados sobre la eficacia de intervenciones desde una perspectiva transdiagnóstica, que también comienzan a aportar datos favorables sobre la eficacia de este tipo de intervenciones (Titov et al., 2011; Păsărelu, Andersson, Nordgren, & Dobrea, 2017).

Tecnologías

El tratamiento online a través de diferentes modalidades y tecnologías, con diversos grados de sincronía ha mostrado su eficacia evidenciando claras mejorías clínicas y un aumento de la calidad de vida (Ritterband y Tate, 2009). Los meta-análisis de: Andersson, Cuijpers, Carlbring, Riper, & Hedman, 2014; Andersson, Topooco, Havik, & Nordgreen, 2015; Barak, Hen, Boniel, & Shapira 2008; Cuijpers, Van Straten, Andersson, & van Oppen, 2008; Hyler et al., 2005; Linn, Vervloet, van Dijk, Smit, & van Weert, 2011; señalan que la intervención Telepsicológica muestra una eficacia similar a la terapia presencial.

Sin diferencias y con características únicas

También existen diversas investigaciones que indican que los procesos de terapia online son similares a la forma tradicional de la terapia, a pesar de que poseen algunas características únicas (Barak, Hen, Boniel & Shapira 2008). Existen datos de investigaciones científicas que muestran



que mediante la intervención online es posible desarrollar y mantener una alianza terapéutica adecuada (Clarke et al., 2016; Ferwerda et al., 2015; Hanley & Reynolds, 2009; Holmes & Foster, 2012; Kay-Lambkin, Baker, Lewin, & Carr, 2011; Anderson, y otros, 2012; Nordgren, Carlbring, Linna, & Andersson, 2013; Soto & Franco, 2014).

En otros estudios se afirma que es posible el desarrollo de una alianza de trabajo en relaciones mediadas por tecnologías y que estas medidas de la escala WAI no difieren de las que arrojan vínculos de trabajo cara a cara (Anderson, y otros, 2012; Cook & Doyle, 2002; Hadjistavropoulos, Pugh, Hesser, & Andersson, 2016). Otras investigaciones corroboran que la cercanía, la empatía y la calidez se pueden crear a través de diversos recursos tecnológicos (King, Bambling, & Thomas, 2006) y que incluso es posible crear una adecuada alianza con un agente de software automatizado (Bickmore, Gruber, & Picard, 2005).

En cuanto a las dudas respecto al desarrollo de la alianza de trabajo en relaciones mediadas por tecnologías, las investigaciones apuntan a que el vínculo se desarrolla de forma similar en espacio tradicionales (cara a cara), y en medios digitales (Anderson, y otros, 2012; Hadjistavropoulos, Pugh, Hesser, & Andersson, 2016; Sucala, y otros, 2012); e incluso ha sido estudiado su desenvolvimiento en intervenciones telefónicas y por correo electrónico en donde se obtienen resultados en la misma dirección (Lindner, y otros, 2014; Reynolds, Stiles, Bailer, & Hughes, 2013). Es decir, puede llegar a afirmarse que, tal como las personas en su vida cotidiana desarrollan relaciones intensas y productivas en espacios virtuales e incluso se enamoran en internet (Kaufmann, 2012), pues es posible que desarrollen relaciones fructíferas para el trabajo psicoterapéutico.

En todas las edades

La edad de la población objeto de tratamiento online es otra variable a tener en cuenta. La mayor parte de investigaciones se han realizado con población adulta, encontrando resultados eficaces con personas de 18 a 50 años de edad (Mallen, Vogl, & Rochlen 2005). No obstante, en recientes revisiones sistemáticas sobre la adherencia al intervenciones Telepsicológicas no se encuentran diferencias significativas en función de la edad (Beatty & Binnion, 2016). Respecto a los niños y adolescentes, los estudios de meta-análisis también apuntan a la eficacia de las intervenciones psicológicas en esta población (Slone, Reese, & McClellan, 2012), y se sugiere que, de hecho, pueden beneficiarse especialmente de los tratamientos psicológicos online por el uso constante de internet para todo tipo de actividades, su experiencia con los videojuegos y la aceptación de la comunicación online (Khanna & Kendall, 2010).



Extraído de:

Soto-Perez, F., & Franco-Martín, M. (2018). Atención psicológica y Tecnologías: oportunidades y conflictos. Revista Iberoamericana de Psicología issn-l:2027-1786, 11 (3), 109-120. Obtenido de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1494-5302>

Torre Martí, M., & Pardo Cebrián, R. (2018). Guía para la intervención telepsicológica. Colegio oficial de Psicólogos de Madrid. ISBN:978-84-87556-86-9

