

# El diván virtual

La psicoterapia on line es una forma de tratamiento más, con mayor demanda entre quienes se enfrentan a dificultades en la búsqueda de ayuda psicológica debido a su timidez o a una jornada laboral prolongada.

LA TERAPIA PSICOLÓGICA es, en esencia, un diálogo entre un profesional y un paciente. Y como tal, no puede obviar la relevancia y la utilidad de Internet, la reina de las herramientas de comunicación. Además de una ventana abierta al mundo, el ordenador también puede ser el diván en el que superar fobias, desahogar penas y combatir manías.

La psicoterapia online es una realidad consolidada en países como Estados Unidos. No es el caso de España, aunque comienza a abrirse camino. Resulta de utilidad en los casos en los que el propio trastorno impide a la persona salir de su domicilio (agorafobia o timidez extrema), en otros en los que no se dispone del tiempo necesario para acudir a la consulta debido a jornadas laborales prolongadas o cuando se desea conservar el anonimato. Este tipo de atención supone también una oportunidad para aliviar el malestar psicológico en las personas que consideran la psicoterapia como una actividad tabú y que son reticentes a hablar con un profesional sobre cuestiones íntimas.

Ésta es una opción que atrae a quienes aún desconfían de los resultados de la psicoterapia y que, por tanto, tienen la oportunidad de tomar contacto con este tipo de asistencia personal mediante chat, email o videoconferencia. Incluso hay hospitales que realizan asistencia para tratar algunos problemas, como la Unidad de Trastornos de la Alimentación del Hospital Universitario de Bellvitge, de L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Esto supone una ventaja para no

retrasar la asistencia por las largas listas de espera y permite atender los casos menos graves en los que la integridad física no peligra, como la anorexia nerviosa.

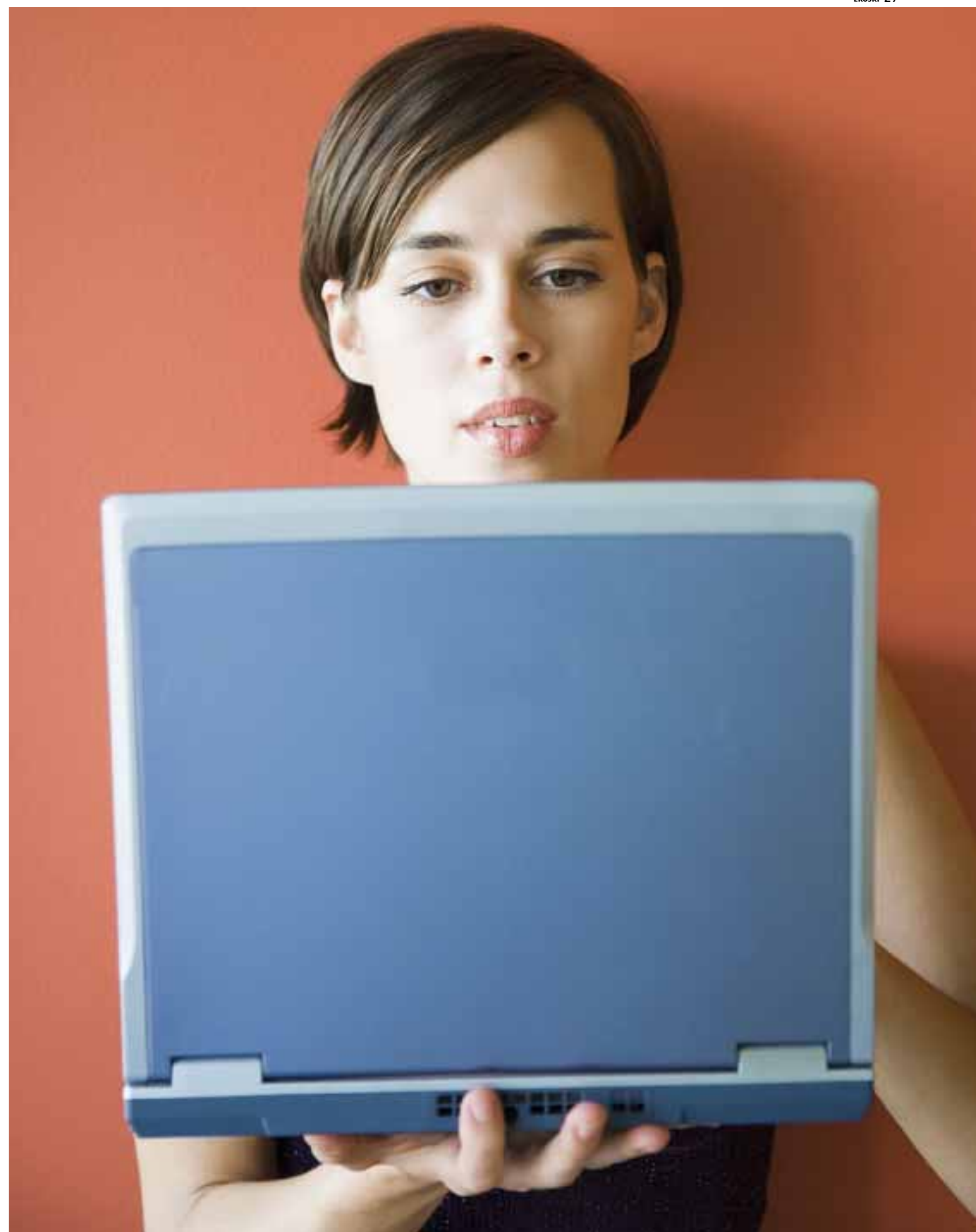
## ¿On line o presencial?

Si se eligen las sesiones presenciales, conviene continuar de este modo, ya que el cambio al otro tipo de psicoterapia podría desvirtuar el vínculo que se establece entre la persona y su terapeuta, determinante para el resultado final. La terapia on line sólo se recomendaría si el usuario cambiara de domicilio y le fuera imposible acudir a visita.

Por el contrario, empezar las sesiones por medio de Internet podría suponer un primer contacto con la psicoterapia para terminar después con sesiones presenciales. En este supuesto podría interpretarse incluso como una buena señal, ya que indicaría una mayor implicación en el proceso por parte del paciente que, a su vez, se beneficiaría de la relación terapéutica con el profesional, vínculo asociado a la efectividad del tratamiento.

La psicoterapia por Internet tiene sus limitaciones. El 70%-80% de la comunicación humana es no verbal. Por tanto, la psicoterapia online sólo sería útil en casos en los que es difícil o imposible acudir a las sesiones. Por el contrario, los episodios diagnosticados de enfermedad mental grave y de sufrimiento intenso requieren de sesiones presenciales.

En cuanto a la duración y periodicidad, no tienen por qué ser distintas >



a las establecidas en las relaciones presenciales. No obstante, la relación terapéutica resulta más débil en las virtuales y es posible que la psicoterapia se interrumpa antes de lo debido. Por ello, pervive el debate acerca de si se le puede llamar psicoterapia a la modalidad on line. Su validez depende de la profesionalidad y honestidad del terapeuta. Pero esto, con ser importante, no es suficiente. También se precisa una fuerte implicación entre el psicólogo y el cliente.

### Garantías de seguridad

Este tipo de terapia se practica por medio del correo o el chat e, inclu-

en su práctica profesional, accesible a través de las páginas web de los colegios. Las normas éticas por la que se rigen todos los psicólogos, también los que ejercen online, es la que siempre se ha aplicado a la terapia tradicional. La única variación reside en el canal de comunicación. También se puede prestar atención al diseño de la página web, puesto que deben seguir todos los principios éticos establecidos por el HON (*Health on the Net*) y el Código de Conducta (HONcode) para sitios web de salud y medicina.

El primero de estos principios dice que *"cualquier consejo médico o de salud sugerido en este sitio web sólo*

*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", concluye.*

Conviene cerciorarse de que la forma de pago es segura. Las sesiones on line pueden ser algo más económicas, pero algunos profesionales prefieren mantener sus tarifas para no desvirtuar el servicio ni el compromiso del cliente, considerando que se emplea el mismo tiempo de asistencia que en las sesiones presenciales. //



so, algunos de los profesionales que la ejercen sostienen que, en un sentido amplio, también incluiría el uso del teléfono. ¿Se vulnera así la confidencialidad del servicio? ¿Qué garantías de seguridad tienen las personas que lo contratan? ¿Cómo pueden cerciorarse 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 publican sus datos colegiales, que se pueden verificar en los colegios de psicólogos.

Otra medida es consultar el Código Deontológico que usan los psicólogos

*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 afirma 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".*

El tercero señala que *"este sitio web respeta la confidencialidad de los datos relativos a pacientes y visitantes,*

La psicoterapia por Internet tiene sus limitaciones. Las enfermedades mentales graves y de sufrimiento intenso requieren sesiones presenciales

---