

## Opinión de la terapia online por estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la UABC, Campus Tijuana

**José de Jesús Sánchez Ortiz**

Universidad Autónoma de Baja California

[jjso@uabc.edu.mx](mailto:jjso@uabc.edu.mx)

**María Celina Aguirre Ibarra**

Universidad Autónoma de Baja California

[mariacelina@uabc.edu.mx](mailto:mariacelina@uabc.edu.mx)

**Carlos Alberto Rodríguez López**

Universidad Autónoma de Baja California

[computacionradial@yahoo.com](mailto:computacionradial@yahoo.com)

## Resumen

La aceptación de la terapia online se ve facilitada por el uso frecuente de las Tecnologías de la Informática y Comunicación, así como por la facilidad que representa al acortar distancias. La psicoterapia vía online presenta resultados favorables que impulsan su expansión internacional. En México su aceptación es relativa debido a que su posicionamiento es escaso y en los programas profesionales de las disciplina es nula su promoción entre psicoterapeutas. Se investiga la opinión de 35 alumnos de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Baja California, con respecto a si conocen la terapia online y si consideran que es tan eficiente como la que se practica cara a cara. Los resultados muestran que al 78% no le gustaría llevar psicoterapia por vía online (66% de ellos no ha escuchado de su uso). El 66% no la considera eficiente comparativamente con la terapia cara a cara (46% piensa que no se pueden resolver problemas psicológicos con la terapia online en escala tipo Liker). Los alumnos opinan que no se crea la confianza en la relación, por lo que aún no se encuentran listos para llevar psicoterapia online a pesar de ser usuarios de herramientas de Internet.

**Palabras clave:** Tecnologías de la Informática y la Comunicación (TIC's), terapia online, herramientas Internet

---

## Introducción

El uso cada vez más frecuente de la Tecnología de la Informática y Comunicación (TIC) en la vida diaria, ha permitido que la terapia psicológica llegue a diferentes usuarios, ya que para el posible paciente que decida utilizar esta modalidad de terapia, no le resultará extraño el uso de herramientas de la informática como el chat, correo electrónico, Skipe o video conferencia, que se utilizan en la terapia online. La terapia online ha sido definida como “cualquier tipo de interacción profesional terapéutica que hace uso de Internet para conectar a calificados profesionales de salud mental con sus clientes” (Rochlen, Zack & Speyer, 2004).

En países desarrollados, el uso de la tecnología para el tratamiento de problemas de salud mental y adicciones se ha desarrollado ampliamente. Asociaciones de Asistencia al Empleado canadienses (EAP's por sus siglas en inglés Employee Assistance Association) se han adelantado en el uso del modelo de la e-terapia para dar asistencia psicológica a empleados (Parnas et al., 2008; Wittes & Speyer, 2009). Este servicio es conocido por diferentes nombres como terapia online, consejería cibernética, e-consejería, terapia por Internet y otros (Christensen & Hickie, 2010).

Algunas de las ventajas que facilitan el uso de la terapia online, es que el paciente puede tener las sesiones desde su casa, tan sólo si este cuenta con una computadora, cámara web, micrófono, bocinas y una conexión a internet. El dialogo terapeuta y paciente puede ser observándose cara a cara y escuchándose en tiempo real el uno al otro a través de la tecnología de la multimedia e internet, y también puede darse en tiempo asincrónico como la comunicación que se desarrolla por correo electrónico.

La terapia online resulta oportuna cuando los horarios de trabajo y actividades se encuentran sobrecargados sin quedar más tiempo para otros desplazamientos, ya que el tiempo rinde más al acortarse las distancias virtualmente, cuando el paciente puede

tomar las sesiones desde su casa e incluso con terapeutas que se encuentran en otras ciudades o países, con la confianza que en cada sesión el terapeuta cumplirá con la confidencialidad, privacidad e intimidad que rige la ética psicológica (<http://psychcentral.com/archives/n102297.htm>), también favorece el que los costos de este servicio puedan verse reducidos de manera considerable y el que personas incapacitadas para desplazarse por sí mismas, personas en zonas aisladas o que vacilan en tomar ayuda de un profesionalista, puedan decidirse por esta opción (Chang & Yeh, 2003; Taylor & Luce, 2003; Litz, et al., 2004). Se han publicado aspectos y consideraciones éticas para la práctica de la terapia online (Ragusea & VandeCreek, 2003), para asegurar su profesionalismo.

El desarrollo de la terapia online se encuentra en crecimiento y apertura debido principalmente a la evidencia de su efectividad clínica en un amplio número de investigaciones, de tal forma que se ha llegado a considerar que el impacto positivo en la salud se encuentra al mismo nivel que el conseguido en los tratamientos tradicionales cara a cara (Attridge, M., 2011), también ha sido utilizada con éxito en la terapia de grupo (Griffiths, et al. 2010; Subramanian, 2009) y ha sido aplicada para el tratamiento de diferentes problemas psicológicos, como depresión (Andersson, 2007; Kessler et al., 2009; Warmerdam et al., 2010), adicciones, ansiedad (Reger & Gahm, 2009, Currie, 2010), estrés post-traumático (Litz et al., 2007), por mencionar sólo algunos.

La descripción de las diferentes ventajas se torna relativa en México, debido a que ésta forma de terapia no se encuentra muy difundida, para muchas personas resulta ser desconocida y ha sido muy poco revisada y utilizada por profesionistas que se dedican a la psicoterapia. Tal parece que llevarla a la práctica ofrecería una seria resistencia por parte de algunos psicólogos y profesionistas en formación, situación que se explicaría cuando vemos que en la mayoría de las universidades que ofrecen la licenciatura de psicología en el país, no contemplan entre sus planes académicos, no sólo el uso de las TICs para proporcionar terapia psicológica, sino además, cualquier otro programa que cuente con

reconocimiento de calidad y valor curricular en créditos y que sea ofrecido en forma virtual.

Por otra parte, es interesante el posicionamiento de nuevas psicoterapias denominadas postmodernistas que incluyen el desarrollo de habilidades de redacción de textos, al transcribir el relato de la experiencia y de la interpretación del diálogo establecido con el discurso propio (hermenéutica). El papel terapéutico de estas técnicas es invaluable debido a que el texto es un material en el que se puede continuar profundizando en la interpretación, tanto por parte de la reflexión del paciente como del terapeuta (Limón, 2012). El desarrollo de estas habilidades se ha visto reforzado a través del uso de las TIC's, al requerirse la palabra escrita como el medio preferente de comunicación (Heyman, C., & Speyer, C., 2010).

La popularidad de la práctica de la psicoterapia online tiene una tasa más alta en Noruega comparada con Estados Unidos y Reino Unido, los psicoterapeutas encuestados mantuvieron una postura neutral hacia el uso de la terapia online (Wangberg, et al. 2007). Mora, et al., (2008), realizó la primera exploración de aprobación de psicólogos a la terapia online. Ellos sugieren que es necesario un estudio de opinión de practicantes en otros países, así como examinar los factores que pueden influenciar a las opiniones. La realidad del uso de las TIC's en México es parte de los cambios acelerados a los que es necesario sumarse con una actitud crítica y responsable, y es un hecho que los jóvenes son los que llevan la vanguardia.

Desarrollo de la investigación

Interesados en explorar la presente problemática, se plantea:

Objetivo General

Conocer la opinión de los alumnos de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), Campus Tijuana sobre el uso de las TICs en la terapia psicológica.

Se partió de la investigación de dos objetivos específicos:

- a) Evaluar si los estudiantes conocen la terapia online, y
- b) Evaluar la opinión que tienen sobre si la terapia online es tan eficiente como la que se practica cara a cara.

El desarrollo del método quedó establecido por la aplicación de un cuestionario tipo escala de Likert, con 11 preguntas abiertas y cerradas, para conocer los datos generales de los encuestados y 20 afirmaciones, a una muestra de 35 estudiantes de la licenciatura, de los cuales el 54% fueron del sexo femenino y el 46% del sexo masculino, el promedio de edad fue de 19 años.

Los siguientes resultados fueron encontrados:

El 66% de los alumnos contestó que no ha oído hablar de la terapia por Internet, al 78% no le gustaría llevar un proceso de psicoterapia por Internet, el 78% considera que la terapia por Internet no es igualmente adecuada para las personas de cualquier edad, de los cuales el 29% opina que no es adecuado para niños, y el 28% restante, que no es adecuada para adolescentes.

El 28% de los encuestados considera que la mayor ventaja de utilizar la terapia por Internet es la de tener un menor costo, con igual porcentaje a la ventaja de que las sesiones quedan registradas, por lo que las personas las pueden leer cuando deseen y el 25% se evitan desplazamientos y pérdida de tiempo.

Si se diera terapia por internet el 46% considera que la herramienta más conveniente es el Messenger, seguida por el Skype con el 23%, con lo que respecta a la ventaja de utilizar internet en la terapia, el 28% contestó que las sesiones quedan registradas en internet y hay un menor costo, y el 25% se evitan desplazamientos y pérdida de tiempo.

Sobre las afirmaciones tipo escala de Liker las respuestas de los estudiantes fueron las siguientes: el 45% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo, que las personas pueden resolver sus problemas psicológicos a través de Internet, sin tener que ir a un consultorio, mientras que el 26% están de acuerdo y totalmente de acuerdo.

El 66% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo de que la terapia por internet sea tan eficiente como lo es el hecho de ir a un consultorio, el 15% están de acuerdo.

El 40% están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que la terapia por Internet favorece que el paciente trabaje a su ritmo mientras que el 35% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo.

El 77% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que la terapia por Internet pueda crear el mismo ambiente de confianza como el que se crea en la relación terapeuta-paciente en el consultorio, el 15% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 56% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que la terapia por Internet detecte trastornos psicológicos, el 21% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 45% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que la terapia por Internet sea solo para gente joven acostumbrada a la tecnología, el 31% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 55% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que la privacidad de la terapia por Internet supere a la terapia cara a cara, el 11% están totalmente de acuerdo.

El 72% están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que la terapia por Internet debe ser más barata que la terapia cara a cara, el 12% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo.

El 51% están totalmente en desacuerdo y desacuerdo en que es posible desarrollar empatía entre el paciente y el terapeuta en la terapia por Internet, el 21% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 52% están totalmente en desacuerdo y desacuerdo en que la terapia por Internet permita a las personas ser más honestas con el terapeuta acerca de sus problemas, el 29% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 41% están totalmente en desacuerdo y desacuerdo en que la terapia por Internet permita que la persona reflexione profundamente sobre sus problemas psicológicos, el 29% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 48% están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que la terapia por Internet puede complementar el trabajo hecho en la terapia cara a cara, el 23% están totalmente en desacuerdo y desacuerdo.

El 75% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que el psicólogo pueda percibir emociones, apropiadamente a través de la comunicación escrita por Internet, el 12% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 71% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que la terapia por Internet sea recomendable como primera opción para resolver un problema psicológico, el 3% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 54% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que hay menos posibilidades de que una persona abandone el proceso de terapia por Internet, que el de terapia cara a cara, el 26% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

El 52% están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en que la no presencia física del terapeuta en la terapia por Internet favorece la apertura y la confidencialidad, el 26% están totalmente de acuerdo y de acuerdo.

## Conclusión

En esta investigación se encontró que el 66% de los estudiantes no habían escuchado sobre la terapia online, siendo que ésta ha sido utilizada desde fines del siglo pasado en otros países, como por ejemplo, Stamm (1988) encontró hace 25 años que en Estados Unidos uno de cada cuatro profesionales de la salud mental usaban diversos componentes de Internet, como herramienta de apoyo al tratamiento.

También es importante destacar que los alumnos aún no se encuentran en condiciones para poder llevar un proceso psicoterapéutico por Internet, ya que están en desacuerdo de que con esta opción terapéutica las personas pueden resolver sus problemas

psicológicos. Esto sugiere que no se encuentran informados acerca de los resultados positivos en investigaciones en esta temática.

Por lo que respecta a si la terapia online es tan eficiente como la de cara a cara, la mayoría de los estudiantes están en desacuerdo que la terapia por Internet sea tan eficiente como la de ir a un consultorio, ya que piensan que no se crea un ambiente de confianza en la relación virtual online, para ellos, tampoco es posible mediante esta forma de psicoterapia detectar trastornos psicológicos por parte del psicoterapeuta, y consideran que no hay suficiente privacidad en las sesiones y es muy importante para ellos el que no se puede lograr el desarrollo de la confianza en la relación entre terapeuta y paciente.

La respuesta de los alumnos nos indica por una parte, el desconocimiento del uso de las tecnologías de la informática y comunicación en el quehacer del psicólogo, siendo que en México hay 42 millones de usuarios de Internet ([exitoexportador.com](http://exitoexportador.com)), de los cuales muchos de ellos podrían ser posibles pacientes que ya están educados en el uso de la TICs, por otra parte, la resistencia de los psicólogos para usar la terapia online, además de estar justificada por la ausencia de su uso durante la formación, también representa, de acuerdo a la explicación proporcionada por Carlino (2010), una manera de negarse a modificar las lógicas de base que se tienen preestablecidas, es decir, la necesidad de reformular las teorías y paradigmas en los que se rige el quehacer y las prácticas de la psicología.

Por último, los alumnos señalan un elemento importante a considerar cuando señalan que las sesiones se quedan registradas y pueden llegar a ser analizadas y reinterpretadas tanto por el paciente como por el terapeuta. Permitiría a los pacientes tener una relación más clara con las metas alcanzadas en cada sesión y podría dar continuidad al relato de sus experiencias y esto de acuerdo a Heyman, & Speyer (2010), introduce un elemento innovador en la psicoterapia, en el que se puede continuar profundizando el diálogo hermenéutico (Limón, 2012).

## Bibliografía

- Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behaviour therapy. *Behavior Research and Therapy*, 47(3), 175-180.
- Attridge, M. (2011). The emerging role of e-therapy. *The Journal of Employee Assistance*, 40.4.
- Carlino, R. (2010). *Psicoanálisis a distancia teléfono video conferencia chat e-mail*. Buenos Aires: Lumen.
- Éxito exportador, tomado el 5 de Enero del 2013 de <http://www.exitoexportador.com/>
- Chang, T., & Yeh, C. (2003). Using online groups to provide support to Asian American men: Racial, cultural, gender, and treatment issues. *Professional Practice: Research and Practice*, 34(6), 634-643.
- Christensen, H., & Hickie, I. (2010). E-mental health: A new era in delivery of mental health services. *Medical Journal of Australia*, 192(11), S2-S3.
- Currie, S., McGrath, P., & Day, V. (2010). Development and usability of an online CBT program for symptoms of moderate depression, anxiety, and stress in post-secondary students. *Computers in Human Behavior* 26 (2010) 1419–1426
- Griffiths, K., & Christensen, H. (2006). Review of randomized controlled trials of Internet interventions for mental disorders and related conditions. *Clinical Psychology*, 10(1), 16-29.
- Griffiths, K., Crisp, D., Christensen, H., Mackinnon, A., & Bennett, K. (2010). The ANU Well Being study: A protocol for quasi-factorial randomised controlled trial of effectiveness of an Internet support group and an automated Internet intervention for depression. *BMC Psychiatry*, 10(20). Online publication. Doi: 10.1186/1471-244X-10-20.
- Heyman, C., & Speyer, C. (2010). The writing cure: Therapeutic effectiveness via the Internet. *TILT Magazine: Therapeutic Innovations in Light of Technology*, 1(1), 9-11.
- Kessler, D., Lewis, G., Kaur, S. Wiles, N., King, M. Weich, S., ... & Peters, T. (2009).

Therapist-delivered Internet psychotherapy for depression in primary care: A randomised

controlled trial. *Lancet*, 374(9690), 628-634.

Limón, G. (2012). *La terapia como diálogo hermenéutico y constructorista. Prácticas de libertad y deco-construcción en los juegos relacionales, de lenguaje y de significado.*

A

Taos Institute Publications/WorldShare Books.

Litz, B., Williams, L., Wang, J., Bryant, R., & Engel, C. (2004). A therapist-assisted internet self-help program for traumatic stress. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 628-634.

Litz, B., Engel, C., Bryant, R., & Papa, A. (2007). A randomized, controlled proof-of-concept trial on a Internet-based, therapist-assisted self management treatment for posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164(11), 1676-1684.

Mora, L., Nevid, W., & Chaplin, W. (2008). Psychologist treatment recommendations for Internet-based therapeutic interventions. *Computers in Human Behavior*, 24, 3052-3062.

Parnass, P., Mitchell, D., Seagram, S., Wittes, P., Speyer, C., & Fournier, R. (2008).

Delivering employee eCounseling programs: Issues and experiences. Presented at the Annual Institute of the Employee Assistance Society of North America, Vancouver, BC, Canada.

Psychcentral (1997) ¿Por qué la psicoterapia en línea? Tomado el 20 Noviembre del 2012 de <http://psychcentral.com/archives/n102297.htm>

Rangusea, A., & VandeCreek, L. (2003). Suggestions for the ethical practice of online therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 40(1/2), 94-102.

Reger, M., & Gahm, G. (2009). A meta-analysis of the effects of Internet and computer-based cognitive-behavioral treatments for anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 53-75.

Rochlen, A., Zack, J., & Speyer, C. Online therapy: Review of relevant definitions, debates,

- and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269-283.
- Stamm, H., B. (1988) *Clinical Applications of telehealth in mental Health Care*.  
*Professional Psychology: Research and Practice*, 29, 536-542.
- Subramanian, S. (2009). *Technical support: finding your niche online*. *Psychology Today*.  
42.4(July-August).
- Taylor, C., & Luce, K. (2003). *Computer-and Internet-based psychotherapy interventions*.  
*Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 18-22.
- Wangberg, S., Gammon, D., & Spitznogle, K. (2007). *In the eyes of the beholder:  
Exploring psychologists' attitudes towards and the use of e-therapy in Norway*.  
*Cyberpsychology and Behavior*, 10(3), 418-423.
- Warmerdam, L., VanStraten, A., Jongasma, J., Twisk, J., & Cuijpers, P. (2010). *Online  
cognitive behavioral therapy and problema-solving therapy fpr depressive symptoms:  
Exploring mechanisms ofchange*. *Journal and Behavior Theraphy & Psychiatric*. 41,  
64-70.
- Wittes, P., & Speyer, C. (2009). *Online counseling: A key component of 21st century EAP  
in a global economy*. Presented at the Annual Institute of the Employee Assistance  
Society of North America, Denver, CO.