

La efectividad de las consultas psicológicas en línea.



Eficacia en diversos antecedentes y condiciones de salud.

Una revisión de 13 estudios encontró reducciones significativas en síntomas de ansiedad y depresión con terapia proporcionada por videollamada (Coughtrey y Pistrang, 2018). Estos hallazgos se extienden a las poblaciones de pacientes con trastornos médicos (Heckman y colaboradores, 2017, 2018; Thompson y colaboradores, 2015). De modo similar, los adultos mayores también se benefician de la terapia online (Brenes y colaboradores, 2010 y Mozer y colaboradores, 2008).

Pacientes satisfechos y cambio positivo.

Los pacientes informan de una alta satisfacción con la terapia por videollamada (Turgoose et al., 2018). De hecho, en algunos estudios que comparan la consulta online con la terapia tradicional, los pacientes que participan en las consultas por videollamada completaron un mayor número de sesiones antes de abandonar la terapia, en comparación a los de terapia presencial (Hernández-Tejada y otros, 2014).

También hay evidencia de que se puede establecer una fuerte alianza terapéutica al realizar terapia por videollamada (Stiles-Shields et al., 2014) e incluso de que se puede reducir el suicidio con intervenciones realizadas por teléfono (Rhee et al., 2005). Por último, la prevención de recaídas y la mejora de conductas de autocuidado de la salud pueden lograrse con éxito mediante la psicoterapia online (Baker et al., 2018).

Una herramienta adicional para una atención óptima.

De acuerdo a las revisiones científicas más recientes, la terapia en línea ha demostrado ser altamente efectiva. Tal y como lo demuestran diversos estudios descriptivos en donde se muestra la efectividad de la psicoterapia vía internet y la viabilidad de su incorporación en un contexto social y cultural como el mexicano. Con base en la satisfacción percibida de los participantes, así como a los resultados del tratamiento.

*Extracto obtenido de la publicación: "Psicoterapia vía internet: aplicación de un programa de intervención cognitivo-conductual para pacientes con depresión"