

Posibilidades y límites de las intervenciones y psicoterapias online en tiempos de pandemia del covid-19. Entrenamiento para profesionales de la salud mental.

Possibilities and limits of online interventions and psychotherapies in times of the covid-19 pandemic. Training for mental health professionals.



Raúl Vaimberg Grillo (Spain)

Psychiatrist, Doctor in Psychology, Psychotherapist, Psychodramatist. Director of GRUP Formació. Director of the master's degree in Group Psychotherapy and Psychodrama at the University of Barcelona. Member of IAGP, AEP, SEPTG, FEAP.

Published books:
Technologically mediated psychotherapies (PMT). Study of processes and microprocesses from online participation (Doctoral thesis-2010).
Group Psychotherapy.
Online Group Psychotherapy (2012).
Group Psychotherapy and Psychodrama (2015).

rvaimberg@gmail.com

Resumen

Realizamos un recorrido por diferentes investigaciones y estudios en los últimos 15 años acerca de las psicoterapias e intervenciones online, para concluir con la descripción de una experiencia de formación online llevada a cabo durante el año de pandemia COVID-19. Durante el período de confinamiento realizamos diversas formaciones en las que participaron 400 profesionales de la Salud Mental pública y privada de países de habla hispana y portuguesa. Durante el tiempo de formación se llevaron a cabo intervenciones y psicoterapias online, observándose diferentes posibilidades y dificultades relacionadas con las características personales de los profesionales y las características de las estructuras psicopatológicas de los pacientes. Fueron significativas las observaciones acerca de las modalidades de intervención online utilizadas (textual, videoconferencia, telefónica, plataformas de creación colectiva y videojuegos) y del tipo de intervención (individual, familiar y grupal).

Las formaciones online tuvieron una duración de 25h. en grupos que trabajaron con multivideoconferencia por Zoom combinada con un campus virtual textual, a través de foros, artículos aportados y trabajos escritos realizados por los participantes de forma anónima. Se registraron 1500 páginas de texto producidas por alumnos y profesores participantes en la experiencia. Se presentan conclusiones de diversas investigaciones y experiencias de formación desarrolladas.

Palabras clave

COVID-19. Online interventions. Online processes. Investigation. Online training.

Summary

We carry out a trajectory for different investigations and studies carried out in the last 15 years about psychotherapies and online interventions to conclude with the description of an online training experience developed during the year of the COVID-19 pandemic. We conducted various trainings in which 400 public and private Mental Health professionals participated in Spanish and Portuguese speaking countries. The observations about the online intervention modalities used (textual, videoconference, telephone, collective creation platforms and video games) and the type of intervention (individual, family and group) were significant.

The online trainings lasted 25 hours, in groups that worked with multivideoconference by Zoom combined with a textual virtual campus, through forums, contributed articles and written work carried out by the participants. 1500 pages of text produced by students and teachers participating in the experience were recorded. Preliminary conclusions of various investigations and training experiences developed are presented.

Keywords

COVID-19. Online interventions. Online processes. Investigation. Online training.

INTRODUCCIÓN

Nos centramos, específicamente, en la investigación sobre el uso de tecnologías de la información y comunicación (TICs) en el campo de la atención en Salud Mental en tiempos de la pandemia COVID-19.

En el período del confinamiento se suspendieron la casi totalidad de intervenciones en salud mental presenciales, a excepción de situaciones de urgencia extrema, y los profesionales se vieron obligados a encontrar recursos que les permitieran continuar la tarea con sus pacientes. En el desconfinamiento ha habido diferentes modalidades de intervención, desde totalmente online, a totalmente presenciales y en diversos porcentajes, combinaciones entre formatos online y presencial.

Se ha producido una evolución progresiva de la utilización de tecnologías desde la década de los 90 del siglo pasado (Freud, S.; Winnicott, D. W.; Mc Luhan, M.; Turkle, S.; Weinberg, H.). Freud se anticipa en los años 30 describiendo al ser humano como un 'Dios con prótesis' que no siempre se siente más feliz con todos sus atributos tecnológicos y Winnicott, con su conceptualización del 'espacio transicional' nos aporta un basamento conceptual adecuado para comprender las características del 'espacio online'. Mc Luhan introduce su concepción del medio tecnológico como mensaje y Turkle describe las características de la vida en la pantalla. A partir de la pandemia del COVID-19 se generó una expansión geométrica con inmensas experimentaciones y acumulación de aprendizaje en muy diversos campos de la atención en Salud Mental, la educación y las intervenciones en los campos de las organizaciones, empresas, la comunidad y los equipos de trabajo.

Kächele (1992), de la Universidad de Ulm, diferencia tres fases de la investigación en psicoterapia: la primera comenzó en la década de los años 30 del siglo pasado, buscando la legitimación de las psicoterapias psicoanalíticas. La pregunta era ¿sirven las psicoterapias? La segunda fase, desde 1960 a 1980, se focaliza en la relación entre el desarrollo del proceso y el resultado. La pregunta era ¿qué es lo que debe suceder en el desarrollo de la psicoterapia de forma tal que al final pueda esperarse un resultado positivo?

La tercera fase en la cual nos encontramos en la actualidad aborda las complejidades de la situación terapéutica y ha hecho más profunda e intensa la investigación del proceso terapéutico. La pregunta es ¿qué procesos a nivel micro son constituyentes de los macroprocesos conceptualizados clínicamente? Estas mismas preguntas consideramos que son válidas en la investigación de las intervenciones y psicoterapias online.

Toda nueva tecnología modifica el lenguaje, las formas de conocimiento, las formas de relación entre las personas y evidentemente las formas de implementar las psicoterapias y las intervenciones online. Otra de las características fundamentales de la comunicación online es su posibilidad de funcionar en diversos grados de sincronidad y de asincronidad, presentando estas modalidades diferentes ventajas y desventajas que intentamos resumir en la tabla 1. Entendemos que en el momento actual del conocimiento de este tipo de intervenciones, podemos afirmar que la combinación de modalidades de psicoterapia presenciales y online, así como la combinación de diferentes modalidades de sincronía y asincronía online, presentan el mejor equilibrio en cuanto a mejorar las ventajas y atenuar las desventajas de las diferentes formas de intervención. Por último, también destacamos que los diferentes lenguajes tecnológicos (textual, sonido, voz, imagen, plataformas de creación online y realidad virtual), ofrecen indicaciones específicas en relación con el tipo de psicopatología de los pacientes tratados.

Los riesgos, beneficios y desafíos que implican las intervenciones terapéuticas online se pueden observar resumidos en la tabla 2, en síntesis, lo que desarrollamos en esta tabla es la idea de que existen significativos beneficios de los entornos online y otros tantos riesgos, aunque el gran desafío es intentar investigar y descubrir las nuevas posibilidades que nos proveen estas tecnologías en el campo de la intersubjetividad, del desarrollo de la creatividad, de las nuevas maneras de conexión y de diferentes formas de transformación social. Si bien, estas observaciones generales deben considerarse en cada caso particular, teniendo en cuenta la relación entre la estructura del dispositivo online utilizado y la estructura de la personalidad de las personas conectadas a la red tecnológica.

TIPO DE CMO	PROS	CONTRAS
SINCRÓNICA	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo adquiere una mayor flexibilidad y aumenta la capacidad de organización de las sesiones en relación al espacio presencial. • Hay una sensación de 'presencia' que se crea en el espacio online sincrónico al estar con una persona en tiempo real. • Si bien una parte de la expresión no verbal queda excluida de la pantalla, en cambio los primeros planos muestran diversas características ocultas y adquiere especial relevancia el fondo y el escenario cambiante del aquí y ahora del paciente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos zona de reflexión, y menor tiempo entre intercambios para pensar y componer la respuesta. En la comunicación textual online, en cambio, estas características se ven especialmente desarrolladas. • Dificultad de establecer una comunicación a través de la mirada, especialmente en grupos, en los cuales requerimos apoyarnos en la palabra. • Imposibilidad de establecer contacto a través del cuerpo y la dificultad de la percepción sutil de la expresión emocional.
ASINCRÓNICA	<ul style="list-style-type: none"> • No hay dificultades en la organización de la variable tiempo del encuadre. Las diferentes zonas horarias no son un problema. • Existe la posibilidad de responder cuando se está preparado y cuando se puede, también es más fácil no responder. • Hay un tiempo diferente para la reflexión que permite al terapeuta y al paciente pensar y componer una respuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pierden las fronteras de un encuentro limitado en el tiempo. • Hay un sentimiento reducido de presencia al no estar juntos en el mismo momento. • Se pierde algo de la espontaneidad de la interacción. • Las pausas en la conversación y las llegadas tarde pierden su significado, aunque el espaciado y la longitud de las respuestas en la comunicación asincrónica pueden servir de indicadores.

Tabla 1. Comunicación mediada por ordenador (CMO). Sincrónica y asincrónica. Pros y Contras.

RIESGOS	BENEFICIOS	DESAFÍOS
Aislamiento social	Auto organización	Desarrollo de intimidad online
Pérdida o fragmentación de la identidad	Acceso a información y al trabajo de asociación de contenido	Generación de presencia online
Desubjetivización	Desarrollo de un espacio deslocalizado	Accesibilidad y participación de familiares y personas desplazadas en los espacios terapéuticos
Adictividad	Tiempo variable (sincrónico y asincrónico), recuperación del pasado a través de grabaciones	Desarrollo de la creatividad online
Fatiga y distanciamiento en la relación a través del cuerpo	Capacidad de memoria y procesamiento de datos digitalizados	Acceso a contenidos inconscientes y espacios de transformación colectivos

Tabla 2. Riesgos, beneficios y desafíos de la comunicación terapéutica online.

ESTUDIO DE MACRO Y MICROPROCESOS TERAPÉUTICOS A PARTIR DE LA PARTICIPACIÓN ONLINE

En la psicoterapia de grupos y el psicodrama online, hemos desarrollado o tutorizado diferentes investigaciones. Estudiamos los macro y microprocesos terapéuticos grupales a partir de la participación online (Vaimberg, 2010). Se llevó a cabo una investigación de un grupo de psicoterapia que se comunicaba a través de un foro textual siete días a la semana y veinticuatro horas al día durante cinco años, teniendo en cuenta que aún no existían las plataformas de videoconferencia multiusuario. La experiencia nos permitió realizar observaciones que nos siguen siendo de gran utilidad. A lo largo de estos años se han ampliado las investigaciones iniciales que fueron realizadas a través de foros textuales, a otros lenguajes como las videoconferencias y las plataformas de creación colectiva. En estas diversas investigaciones, trabajamos con metodologías de investigación mixtas que complementan las cualitativas y las cuantitativas, utilizando software de recogida y análisis de los datos.

Algunos softwares utilizados para investigación, procesamiento y análisis de datos textuales y en imágenes:

- Atlas.ti. Categorización y procesamiento de datos.
- SDIS-GSEQ. Análisis secuencial de retardos.
- Theme.5. Análisis de t-patterns.
- ARS. Análisis de redes sociales.

A través de estas metodologías de investigación y del análisis informatizado de los datos hemos realizado diferentes estudios, que nos han permitido descubrir macro y microprocesos terapéuticos en psicoterapias online. Otro estudio analiza momentos de transformación terapéutica y patrones de relación intersubjetivos ocultos. El análisis informatizado de redes sociales ha facilitado el estudio de diversos fenómenos de liderazgo y de interacción en intervenciones grupales (Vaimberg, 2012).

En el momento actual estamos iniciando estudios exploratorios de investigaciones cuantitativas y cualitativas para evaluar el impacto, utilidad y necesidades de los profesionales, familiares y pacientes en el uso de intervenciones y psicoterapias online y estudios comparativos con las intervenciones presenciales en el campo de la atención en Salud Mental.

INTERVENCIONES Y PSICOTERAPIAS ONLINE EN TIEMPOS DE COVID-19. FORMACIÓN ONLINE EN SALUD MENTAL, POSIBILIDADES Y DIFICULTADES.

En el último año se han desarrollado formaciones en teoría, técnica y entrenamiento en la implementación práctica de las intervenciones y psicoterapias online con 400 profesionales de la Salud Mental de todo el mundo. Comenzamos la tarea en el período de confinamiento y durante el desconfinamiento y actualmente en períodos de confinamientos selectivos. Desarrollamos una metodología pedagógica que combina Videoconferencia por Zoom y un Campus Virtual que emplea foros textuales de debate acerca de los conceptos trabajados y de las experiencias clínicas realizadas, así como trabajos de elaboración teórica a partir de la bibliografía aportada y del estudio de la experiencia clínica compartida durante la formación.

La recogida de material de reflexión teórica y de experiencias clínicas constituye un documento de 1500 folios de material escrito digitalizado y una gran cantidad de links de artículos, bibliografía específica, videos y películas de utilidad pedagógica.

Se trabajó con profesionales de la Salud Mental pública y privada de países de habla hispana y portuguesa. Estos profesionales durante el tiempo de la formación implementaron intervenciones y psicoterapias online, observando diferentes posibilidades y dificultades en relación con las características personales de los profesionales y las características de las estructuras psicopatológicas de los pacientes.

Una parte importante del entrenamiento fue el constituido por la experiencia de participación y la reflexión en el grupo de formación, el desarrollo de prácticas de coordinación de grupos pequeños y presentaciones online.

Las formaciones realizadas online tuvieron una duración de 25h., 8h. de trabajo en grupos grandes, medianos y pequeños a través de videoconferencias por Zoom en las cuales se discutieron casos clínicos de todas las especialidades: niños, adolescentes y adultos, neuróticos, trastornos de personalidad, psicóticos, situaciones traumáticas y de duelo. Se estudiaron las diferentes utilidades y posibilidades de los medios tecnológicos empleados para diversas edades y estructuras psicopatológicas (Vaimberg, 2020).

Los profesionales, durante el período de formación realizaron en su práctica institucional o privada intervenciones individuales, de pareja, familia y grupales. Se delimitaron diferentes objetivos terapéuticos, de prevención, seguimiento, psicoterapias focales, de apoyo, esclarecimiento y psicoterapias profundas. Intentamos sistematizar las diferentes variables constitutivas del encuadre de las intervenciones online, posibilidades y combinaciones de encuadres observados en la cantidad de experiencias clínicas que se compartieron en la formación. Resumimos los puntos principales de este trabajo en la tabla 3.

A partir de esta experiencia, se han iniciado investigaciones cualitativa y cuantitativa acerca de las ventajas y las dificultades encontradas en la multiplicidad de los casos tratados, desde la perspectiva de las valoraciones realizadas por los profesionales y también desde la perspectiva de pacientes y familiares. Se valora también la metodología de formación empleada.

Para el desarrollo de esta actividad formativa se constituyó un equipo docente formado por 9 profesionales que realizaron diferentes roles dentro de los grupos de trabajo, clases de teoría y de técnica, coordinación de grupos, funciones de apoyatura tecnológica, gestión de las plataformas empleadas y mantenimiento de una comunicación online fluida.

VARIABLES DEL ENCUADRE						
Tiempo	sincrónico	asincrónico				
Espacio	físico - presencial	online	virtual			
Máquina tecnosocial	textual (foros-chats-email)	audio (teléfono, archivos de sonido)	videoconferencia con o sin: imagen y sonido. Simultánea o diferidas	videojuegos	realidad virtual	plataformas de creación online
	uni o bi usuario	multiusuario				
Objetivos	seguimiento	focal	apoyo	esclarecimiento	psicoterapia profunda	
Tipo	niños y adolescentes	adultos	pareja y familia	grupos	grupos grandes	

Tabla 3. Estudio del encuadre en psicoterapias e intervenciones online

DISCUSIÓN

En los últimos 30 años se han desarrollado grandes avances en la utilización de tecnologías en Salud Mental, existiendo dos grandes grupos polarizados: tecnofílicos y tecnofóbicos. A partir de este último año en el cual muchos profesionales se vieron obligados a utilizar tratamientos mediados tecnológicamente, se fueron ampliando los posicionamientos subjetivos de los profesionales y pacientes en relación con el uso de estas posibilidades terapéuticas. Al mismo tiempo se han ampliado significativamente la variedad de dificultades y riesgos, así como las indicaciones y contraindicaciones en Salud Mental. Se han realizado múltiples descubrimientos e innovaciones y detectado nuevas utilidades. A muchos

profesionales les preocupa la utilización de este gran despliegue de medios tecnológicos como excusa para incrementar el empobrecimiento de los equipos y dispositivos de Salud Mental y evidentemente será un tema por el cual deberemos velar. El eje de las discusiones ha variado, ya no se plantea tan asiduamente si las psicoterapias online deben o no utilizarse. Ahora la cuestión es cómo deben utilizarse y para qué situaciones, qué posibles combinaciones e hibridaciones de encuadres y de entornos presencial y online pueden ser de mayor utilidad. En estos momentos necesitamos estar libres de prejuicios y permitirnos observar e investigar las transformaciones que van teniendo efecto en nuestra mente, en nuestras relaciones y en nuestra sociedad.

Posibilidades y límites de las intervenciones y psicoterapias online en tiempos de pandemia del covid-19. Entrenamiento para profesionales de la salud mental. Possibilities and limits of online interventions and psychotherapies in times of the covid-19 pandemic. Training for mental health professionals.

CONCLUSIONES GENERALES

- A partir de las diferentes investigaciones realizadas en el pasado, de otras investigaciones posteriores, de los estudios en curso y de las múltiples experiencias de formación llevadas a cabo, estamos en condiciones de poder elaborar unas conclusiones que podremos ir ampliando a partir del análisis de la gran cantidad de información que se produce, velozmente, en la multiplicidad de experiencias clínicas en curso.
- La aplicabilidad de las intervenciones y psicoterapias online depende de la disponibilidad de los medios tecnológicos y de las habilidades de los profesionales, pacientes y familiares para utilizarlos. Al mismo tiempo, la estructura de la personalidad de las personas implicadas en la comunicación online determina el tipo de intervención online indicada.
- Las intervenciones mixtas online-presenciales que se observaron en diferentes combinaciones posibles, mostraron la mayor tendencia a potenciar sus posibilidades y atenuar las dificultades de ambos encuadres: online y presencial.
- Hemos comprobado la necesidad de evitar una actitud prejuiciosa en cuanto a las indicaciones y contraindicaciones de las intervenciones online. Nos ha sorprendido, la utilidad de estas intervenciones en post brotes psicóticos, en pacientes diagnosticados de trastornos de personalidad u organizaciones borderline, en el abordaje y elaboración de situaciones traumáticas, en el tratamiento de adolescentes y en el abordaje de niños con Trastornos de Espectro Autista o adolescentes con Síndrome de Asperger.
- Además de estas aplicaciones hemos observado otras posibilidades como el abordaje de personalidades impulsivas o con comportamientos adictivos. La elaboración de la situación de duelo en el período de confinamiento, el acompañamiento de diferentes situaciones clínicas o sociales (personas que viven en la calle, situaciones de maltrato, abordaje de situaciones de crisis, personas ingresadas o en situación de aislamiento), acompañamiento de personas con dificultades de desplazamiento, limitaciones sensoriales, neurológicas o de distanciamiento geográfico.
- En casos de menor complejidad clínica hemos observado muy buenos resultados en los procesos terapéuticos online. De todas maneras hay pacientes y profesionales que se sienten más cómodos con intervenciones presenciales.
- Las intervenciones híbridas que combinan al mismo tiempo o durante el mismo período de tiempo diferentes modalidades de intervenciones presenciales y online, muestran una serie de interesantes posibilidades que están en período de observación y de evaluación.
- Hemos valorado la utilidad de diversos lenguajes tecnológicos: teléfono (probablemente el más utilizado), texto, videoconferencia, videojuegos, plataformas de realidad virtual y plataformas de creación colectiva. En diversas modalidades de sincronía y asincronía.
- Como observación general y para terminar. Resaltamos la necesidad de desarrollo de nuevas conceptualizaciones teóricas, de nuevas técnicas y de la cooperación internacional para el entrenamiento de profesionales y la evaluación de los resultados en estos momentos de crisis sociosanitaria a nivel del planeta.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA UTILIZADA PARA ESTE TRABAJO

- Vaimberg, R. (2010). *Investigaciones de procesos terapéuticos grupales a partir de participación online*. Tesis doctoral presentada en la Universidad de Barcelona en el 2010.
- Vaimberg, R. (2012). *Psicoterapia de Grupo. Psicoterapia de Grupo Online. Teoría, técnica e investigación*. Barcelona: Octaedro.
- Vaimberg, R y Vaimberg, L. (2020). Transformaciones a través del espejo tecnológico, en Weinberg, H. and Rolnick, A. (Ed). *Theory and Practice of Online Therapy. Internet-delivered Intervencions for individuals, Groups, Families, and Organizations*. (pp. 188-204). New York: Routledge.
- Weinberg, H. and Rolnick, A (2020). *Theory and Practice of Online Therapy. Internet-delivered Intervencions for individuals, Groups, Families, and Organizations*. New York: Routledge.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Anguera, M. T. (1992). *Metodología de la observación en las ciencias humanas*. Madrid: Cátedra.
- Freud, S. (1913). *Tótem y tabú y otras obras*, en vol. XIII, O.C., Buenos Aires: Amorrortu editores, 2ª ed. en castellano.
- Freud, S. (1914). *Introducción al narcisismo*, en vol. XIV, O.C., Buenos Aires: Amorrortu editores, 2ª ed. en castellano.
- Kächele, H. (1992). Investigación psicoanalítica 1930-1990. En *Revista Chilena de Psicoanálisis* 9.
- Magnusson, M. S. (2000). Discovering hidden time patterns in behavior: T-patterns and their detection. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 32, 1, pp. 93-110.
- Mc Luhan, M. (1983). *El medio es el mensaje*. Barcelona: Paidós.
- Turkle, S. (1997). *La vida en la pantalla*. La construcción de la identidad en la era de Internet. Barcelona: Paidós.
- Vaimberg, R. y Lombardo, M. (2015). *Psicoterapia de grupo y psicodrama. Teoría y Técnica*. Barcelona: Octaedro.
- Vaimberg, R. (2009). Escena, Heterotopía y Ciberespacio. *Intercanvis*, 22, pp. 45-58. Retrieved from http://intercanvis.es/pdf/22/22_art_05.pdf
- Vaimberg, R. (2005). Psicoanálisis y sociedad de la información. *Intercanvis*, 14, pp. 63-71. Retrieved from <http://intercanvis.es/pdf/14/14-09.pdf>
- Weinberg, H. (2013). *The Paradox of Internet Groups: Alone in the Presence of Others*. London: Karnac.
- Winnicott, D. W. (1979). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa.

Possibilities and limits of online interventions and psychotherapies in times of the covid-19 pandemic.
Entrenamiento para profesionales de la salud mental.
Training for mental health professionals.

