



Psicoterapia Online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual

Diana Carolina Andrade Viteri; José Miguel Espinoza Ordóñez; Francisco Marcelo Hurtado Enríquez; Diana Isabel Robalino Robayo.
Psicoterapia Online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual. *Online Psychotherapy: Application from a cognitive-behavioral perspective*.

Autores: Diana Carolina Andrade Viteri
Universidad Internacional SEK, **UISEK**
dcandrade.mpp@uisek.edu.ec
Quito, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-0526-9936>

José Miguel Espinoza Ordóñez
Universidad Internacional SEK, **UISEK**
jmespinoza.mpp@uisek.edu.ec
Quito, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-9701-9389>

Francisco Marcelo Hurtado Enríquez
Universidad Internacional SEK, **UISEK**
fmhurtado.mpp@uisek.edu.ec
Quito, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-8154-3941>

Diana Isabel Robalino Robayo
Universidad Internacional SEK, **UISEK**
diana.robalino@uisek.edu.ec
Quito, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-7274-7902>

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo determinar, a partir del estado del arte, la aplicación de la psicoterapia online desde una perspectiva cognitivo-conductual. Primero, se realiza un recorrido histórico de la psicoterapia online; posteriormente, se describen algunos conceptos de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC); y se abordan elementos comunes de la psicoterapia online desde el enfoque cognitivo conductual, familiar sistémico y humanista. Finalmente, se desarrolla un análisis de las ventajas y desventajas del formato online, para así, sugerir algunas adaptaciones metodológicas. Este es un estudio cualitativo ya que delimita el objeto de estudio por medio de la revisión de fuentes bibliográficas. Se identifican ventajas asociadas a la adaptación de elementos del formato presencial al online (sincrónico y asincrónico) que, junto a la alianza terapéutica y código de ética, dan cuenta de la eficacia alcanzada por la TCC; sin embargo, también se identifican desventajas que suponen limitaciones. Se concluye que la psicoterapia online no reemplaza al formato presencial, pero sí representa una herramienta de apoyo que posibilita nuevos escenarios para la comunicación entre paciente y terapeuta.

Palabras clave: psicoterapia; internet; ética.

Código de clasificación internacional: 6104.01 - Procesos cognitivos.

Cómo citar este artículo:

Andrade, D., Espinoza, J., Hurtado, F., & Robalino, D. (2021). **Psicoterapia Online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual**. *Revista Científica*, 6(22), 56-77, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.22.3.56-77>

Fecha de Recepción:
12-01-2021

Fecha de Aceptación:
03-06-2021

Fecha de Publicación:
05-11-2021



Online Psychotherapy: Application from a cognitive-behavioral perspective

Abstract

This research aims to determine, based on the state of the art, the application of online psychotherapy from a cognitive-behavioral perspective. First, a historical tour of online psychotherapy is carried out; later, some concepts of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) are described; and common elements of online psychotherapy are addressed from the cognitive-behavioral, systemic family and humanistic approach. Finally, an analysis of the advantages and disadvantages of the online format is developed, in order to suggest some methodological adaptations. This is a qualitative study as it delimits the object of study by reviewing bibliographic sources. Advantages associated with the adaptation of elements from the face-to-face format to the online format (synchronous and asynchronous) are identified which, together with the therapeutic alliance and code of ethics, account for the effectiveness achieved by CBT; however, disadvantages that pose limitations are also identified. It is concluded that online psychotherapy does not replace the face-to-face format, but it does represent a support tool that enables new settings for communication between patient and therapist.

Keywords: psychotherapy; internet; ethics.

International classification code: 6104.01 - Cognitive functioning.

Diana Carolina Andrade Viteri; José Miguel Espinoza Ordóñez; Francisco Marcelo Hurtado Enríquez; Diana Isabel Robalino Robayo.
Psicoterapia Online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual. *Online Psychotherapy: Application from a cognitive-behavioral perspective.*

How to cite this article:

Andrade, D., Espinoza, J., Hurtado, F., & Robalino, D. (2021). **Online Psychotherapy: Application from a cognitive-behavioral perspective.** *Revista Científica*, 6(22), 56-77, e-ISSN: 2542-2987.

Recovered from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.22.3.56-77>

Date Received:
12-01-2021

Date Acceptance:
03-06-2021

Date Publication:
05-11-2021

Revista Científica - Artículo Arbitrado - Registro n°: 295-14548 - pp. BAZ016000002 - Vol. 6, N° 22 - Noviembre-Enero 2021-2022 - pág. 56/77
e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361



1. Introducción

Existen diferentes términos por los que la psicoterapia online es conocida: psicoterapia en línea, teleterapia (*e-therapy*), telesalud (*e-health*) ciberterapia (*e-counselling*), entre otros. En esta investigación, se escogió el término psicoterapia online, ya que integra herramientas tecnológicas y virtuales como computadores, smartphones, tablets, y aplicaciones como Skype, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, por mencionar algunos, que fungen como catalizadores para llevar a cabo el proceso terapéutico por medio de la conectividad al internet.

De acuerdo con Richards, Enrique, Palacios y Duffy (2018a): gracias a los avances tecnológicos, se fueron creando programas autoguiados de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), así como programas más avanzados y modernos con el fin de promover y mejorar el bienestar mental. Poco a poco, la TCC comenzó a aplicarse con formato CD-ROM; y luego, con la introducción del internet, este tipo de programas, estructurados en módulos, traspasaron a páginas web, donde recibieron el nombre de TCC online o (*Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT)*).

En el estudio de Vlaescu, Alasjö, Miloff, Carlbring y Andersson (2016a): indican que entre los programas de TCC online, se encuentran *Beating the Blues, MoodGym, Deprexis, Minddistrict, SilverCloud Health, ICT4Depression, Online Therapy That Works, This Way Up, Moodbuster y MindSpot Clinic*. Estos poseen modalidad autoguiada, donde el paciente realiza los módulos por sí mismo, pero con la posibilidad de acceder a asistencia del terapeuta por medio de correo o llamada, aunque su presencia es mínima. Para Richards, Enrique, Palacios y Duffy (2018b): también existen programas de iCBT en el que la interacción con el terapeuta es constante a lo largo de todas las sesiones.

De igual manera, Gomes y Araújo (2016a); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016a): consideran a la psicoterapia online en dos



modalidades como asincrónica y sincrónica. La primera, abarca todos los medios en los que no existe una interacción psicoterapeuta-paciente en tiempo real, es decir, se utiliza correos electrónicos, mensajes de voz, mensajes de texto, foros o página web. Mientras que la segunda, se refiere a las interacciones que se generan en tiempo real entre el paciente y el psicoterapeuta, por medio de llamadas telefónicas, chats instantáneos, videoconferencias, entre otros.

De acuerdo con las investigaciones y metaanálisis de Carlbring, Andersson, Cuijpers, Riper y Hedman-Lagerlöf (2018a): la modalidad sincrónica de iCBT, que cuenta con un terapeuta en tiempo real, es la que mejores resultados ha obtenido en comparación con programas, en donde el contacto con el terapeuta es mínimo y/o inexistente.

En relación con lo expuesto, este trabajo aborda la aplicabilidad de la psicoterapia en línea desde el enfoque cognitivo-conductual a fin de establecer parámetros metodológicos que orienten a una intervención óptima de psicoterapia en este formato.

1.1. Contexto ecuatoriano

En el Ecuador, según López-Pulles, Vilela, Guamán y Echanique (2010): se inició la implementación del Programa Nacional de Telemedicina/Telesalud-Ecuador en el año 2010 y el cual se diseñó únicamente desde el ámbito médico. Para Molina y Mejias (2020): es a partir de la emergencia sanitaria a nivel mundial, producida por el virus del SARS-CoV-2 en el año 2020, cuando el gobierno del Ecuador implementó un número telefónico nacional y una aplicación móvil “Salud Ec” para realizar telemedicina con la posibilidad de agendar citas en el área de Psicología.

Con esta finalidad, el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2020): creó el Protocolo para Atención Telesistida de Salud Mental en COVID-19, que enfatiza la utilización de herramientas virtuales para el trabajo en salud mental



desde ramas como la Psicología y Psiquiatría. A partir de ello, algunos sectores estatales, privados y universidades, han brindado durante la emergencia sanitaria servicios de telesalud y teleasistencia, tanto en el área médica como psicológica, gratuita en tiempo real.

1.2. Algunos conceptos de la TCC

Conforme a la teoría de Beck (2011a): la significación que una persona atribuye a las diferentes situaciones en las que se desenvuelve, juega un papel importante hacia la comprensión de estas. La cognición es, según la TCC, el medio para entender dichas dinámicas internas que se exteriorizan y se evidencian en la conducta. Entre estos procesos internos se describen los siguientes: procesamiento de la información, esquemas cognitivos y metacognición.

Los autores Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez (2017): describen que en la TCC el procesamiento de la información hace referencia a la dotación de significado de aquello que se percibe del entorno, donde la persona es un elemento activo en la construcción de la realidad; sin embargo, cuando la interpretación del entorno no produce un ajuste adaptativo se generan conflictos emocionales, conductuales y cognitivos, que impiden alcanzar metas y adaptarse adecuadamente a las exigencias del medio.

Acorde con Beck (2011b): el concepto de esquema como la conjunción de creencias organizadas de forma específica que se activan frente a una situación determinada. El esquema es un elemento estructural relativamente estable que configura un patrón cognitivo para cada persona. A partir de este, se puede filtrar, codificar, evaluar e interpretar la realidad. Aunque el esquema responde a las interacciones que el sujeto desarrolló desde la infancia, lo que va a determinar la significación de lo que siente, no es la situación en sí misma, sino cómo el sujeto la interpreta.

En otras palabras, la persona valida lo que cree en su presente porque



ha almacenado creencias del pasado, para apoyar dichos esquemas (expresados a través de conducta) y, a la vez, rechazar evidencia para contradecirlos.

Otro concepto necesario por mencionar, como parte de las funciones cognitivas superiores, es el de metacognición. Para Garay y Keegan (2016a): se define como un proceso de toma de conciencia (*awareness*) que abarca un conjunto de factores que se interrelacionan hacia la interpretación, evaluación, monitoreo o control de la cognición. La función mental moldea a los elementos que ingresan a la conciencia, así como a las evaluaciones que hacemos de estos, utilizando estrategias para regular pensamientos y emociones.

Así, a través de estos conceptos, entre otros, la TCC intenta explicar cómo las personas, por medio de la cognición, reconocen, reorganizan y modifican sus creencias para adaptarse al mundo que les rodea.

1.3. Elementos comunes de la psicoterapia online con otras corrientes psicológicas

Con la finalidad de tener una perspectiva más amplia sobre la psicoterapia online, se ha considerado pertinente incluir aspectos compartidos con otras corrientes. Las investigaciones desde la perspectiva familiar de Pennington, Patton, Ray y Katafiasz (2017a): refieren que el formato online se ha centrado más en procesos individuales que en familiares y de pareja, y, en los estudios de terapia humanista de Thompson-de Benoit y Kramer (2020a): se subraya la importancia del abordaje orientado hacia las emociones mediante técnicas experienciales en este formato.

Entre los factores comunes en psicoterapia, la alianza terapéutica constituye uno de los predictores de éxito de cualquier proceso psicoterapéutico y Fernández-Álvarez (2011a): la define como “el entendimiento, la compatibilidad y el encaje que se da entre cliente y terapeuta, con un componente no solo relacional sino emocional. El objetivo



fundamental [...] crear una condición que permita que el cambio se produzca” (pág. 49). Si la alianza terapéutica no es adecuadamente construida, podría afectar el trabajo realizado tanto presencial como virtualmente.

En las investigaciones de Pennington, Patton, Ray y Katafiasz (2017b): se señala la preocupación entre los terapeutas familiares sistémicos por el impacto negativo que se podría generar en la alianza terapéutica, el manejo de la privacidad y confidencialidad bajo el formato online.

Desde la corriente humanista, se han realizado investigaciones recientes, como la de Thompson-de Benoit y Kramer (2020b): en Suiza, quienes enfatizan que en el formato online se debería reforzar la alianza terapéutica con la creación de un espacio seguro, que genere empatía, una comunicación clara para la comprensión de las intervenciones y mayor directividad para realizar un acompañamiento adecuado a la experiencia emocional.

Así también, Berger (2017a): indica que, desde la TCC online, el vínculo interpersonal (componente de la alianza terapéutica) puede verse afectado en la modalidad asincrónica a diferencia de la sincrónica. En esta última existe un mayor nivel de participación y espontaneidad por parte de los pacientes.

Conforme a los estudios de Berger (2017b); y Thompson-de Benoit y Kramer (2020c): tanto en la terapia cognitivo-conductual, familiar sistémica y humanista es necesario adecuar las intervenciones en el formato online, por medio del establecimiento de objetivos claros y consensuados, la generación de compromiso y un espacio apropiado para el trabajo.

Otro aspecto transversal a estas corrientes y que rige el quehacer de los psicólogos son los principios éticos y el código de conducta. Para Viera (2018): la ética puede ser entendida como aquella que “[...] involucra aspectos auténticos, lógicos, ideológicos y dogmáticos, versadas en la rutina diaria, tradicionales y costumbres que son extensivas a toda la vida humana; involucrando los signos de prácticas, modas, ritos y la honestidad del individuo”

(pág. 315). Por ello, Martin, Millán y Campbell (2020): manifiestan que es menester que el psicoterapeuta online posea un adecuado nivel de competencia, utilice el consentimiento informado (oral o escrito), explique las ventajas y desventajas de este servicio, asegure las condiciones necesarias para mantener la confidencialidad y privacidad del paciente y disponga de contactos de emergencia en caso de derivación o intervención inmediata en el lugar donde resida el paciente.

Es así que, la psicoterapia online insta a todos los profesionales de la salud mental, más allá del enfoque que manejen, a tener claridad sobre los lineamientos éticos, capacitarse en el correcto uso de las herramientas virtuales y cuidar del sostenimiento de la alianza terapéutica.

1.4. Ventajas y desventajas

De acuerdo con la revisión de las investigaciones de autores como Aboujaoude, Gega, Parish y Hilty (2020a); Gomes y Araújo (2016b); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016b), se han sintetizado las desventajas y ventajas de la psicoterapia online como se aprecia en la tabla 1:

Tabla 1. Ventajas y desventajas.

Ventajas	Desventajas
Habilita una terapia familiar cuando sus miembros están geográficamente separados.	Temor, prejuicio y resistencia por parte de los terapeutas.
Brinda al paciente la alternativa de una atención en su lengua nativa.	Desafíos para lograr el compromiso y la adherencia del paciente.
Favorece la desinhibición, autorrevelación, honestidad, apertura, fluidez y movilidad en los pacientes.	Requerimiento de equipos y tecnologías específicas.
Revelación y confidencialidad en pacientes con problemáticas estigmatizantes (adicciones, sexualidad), y en situaciones de crisis.	Limitación de la comunicación no verbal.
Posibilita una terapia cuando el paciente es portador de una enfermedad contagiosa.	Implica un aprendizaje de herramientas tecnológicas.
Representa una herramienta para la prevención en salud mental.	Distractores y pérdida de espontaneidad.
Superación de circunstancias y/o limitaciones: distancias, movilidad, tiempo, recursos, ser cuidadores, pacientes con dificultades asociadas	Dificultades en la confidencialidad y privacidad de los procesos.



Artículo Original / Original Article

Diana Carolina Andrade Viteri; José Miguel Espinoza Ordóñez; Francisco Marcelo Hurtado Enríquez; Diana Isabel Robalino Robayo. Psicoterapia Online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual. *Online Psychotherapy: Application from a cognitive-behavioral perspective.*

a su trastorno.	
La alianza terapéutica se logra construir, en la modalidad sincrónica, de manera similar a la construida en procesos presenciales.	Problemas técnicos.
La videoconferencia permite una interacción que incluye un mayor grado de componentes sensoriales.	Disminución de la motivación y compromiso del paciente.
La modalidad asincrónica favorece la confidencialidad y autorrevelación.	
Efectos positivos de la escritura expresiva a través del correo electrónico o el chat.	
Posibilita el seguimiento terapéutico, monitoreo, recogida de información y uso de videos, imágenes y sonidos con mayor inmediatez.	
Aumenta el alcance y oferta de la psicoterapia.	

Fuente: Los Autores (2020).

Por otra parte, autores Aboujaoude, Gega, Parish y Hilty (2020b); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016c): señalan que las TCC son las más utilizadas en el formato online por la facilidad de adaptación que suele caracterizarlas, ser más estructuradas, presentar protocolos de procedimiento delimitados y ser más fácilmente evaluables.

Autores como Aboujaoude, Gega, Parish y Hilty (2020c); Garay y Keegan (2016b); Richards, Enrique, Palacios y Duffy (2018c); Khazaal, Favrod, Sort, Borgeat y Bouchard (2018a); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016d), consideran que existen ventajas específicas de la TCC en el formato online, las cuales se describen en la tabla 2:

Tabla 2. Ventajas de la TCC.

Adaptación de evaluaciones, protocolos, procedimientos y técnicas.
Estructurada, enfocada en el problema y orientada en objetivos.
Aplicable en trastornos leves a moderados en niños, adolescentes y adultos.
Resultados favorables y similares al formato presencial en el tratamiento de: depresión, trastorno por estrés posttraumático, fobias, ansiedad, trastorno de pánico y agorafobia.
Programas autoguiados y autorregistros alternativos que favorecen los procesos de autocontrol y metacognitivos.
Suplantación de instrucciones, entrenamiento y demostración de habilidades a través de herramientas virtuales.
Actividades en sesión, tareas en intercesión y técnicas de exposición más dinámicas (video, realidad virtual, juegos, aplicaciones móviles, etc.).

Fuente: Los Autores (2020).

Revista Scientific - Artículo Arbitrado - Registro n°: 295-14548 - pp. BAZ016000002 - Vol. 6, N° 22 - Noviembre-Enero 2021-2022 - pág. 56/77
e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361



2. Materiales y métodos

La metodología de la presente investigación es cualitativa, ya que parte de una concepción global y fenomenológica. En concordancia con Cadena-Iñiguez, Rendón-Medel, Aguilar-Ávila, Salinas-Cruz, Cruz-Morales y Sangerman-Jarquín (2017): este tipo de metodología es inductiva, subjetiva y orientada a un proceso concreto por medio de una serie de elementos conceptuales. En este caso, se realizó una exploración documental y se recopiló información de distintas fuentes sobre la psicoterapia online. Además, se buscó descubrir y/o afinar conceptos tales como psicoterapia online, corriente cognitivo-conductual, herramientas virtuales, alianza terapéutica, ética y encuadre, a través de un proceso de interpretación para determinar cómo es y cómo se manifiesta este fenómeno.

Este estudio se llevó a cabo, principalmente, por medio de la recolección de datos de fuentes bibliográficas para describir el estado del arte de la psicoterapia online desde la perspectiva cognitivo-conductual y, de este modo, delimitar el objeto de estudio a describirse. Para ello, se realizó un recorrido del desarrollo y evolución histórica de la psicoterapia online, se consideraron elementos comunes con otros enfoques psicológicos (familiar sistémico y el humanista), se analizó las ventajas y desventajas en su aplicación, su efectividad y se utilizó esta información para producir nuevos planteamientos y adaptaciones que conduzcan a futuras investigaciones sobre esta temática.

Para cumplir con los objetivos establecidos se utilizó como herramienta principal la comunicación vía internet y, a través de esta, se accedió a bibliotecas electrónicas (Latindex, SciELO, Redalyc, entre otras), y revistas científicas e indexadas como la Revista Scientific, así como a bancos de información de artículos científicos y de metaanálisis en Google Académico y ProQuest Ebook Central. Se consideró información que se encuentra entre los años 2009 hasta la actualidad y entre los conceptos de búsqueda que se



utilizaron fueron iCBT, teleterapia, telesalud, ciberterapia, cybertherapy, e-psicología, e-therapy, e-counseling, psicoterapia en línea y online therapy.

3. Resultados

Autores como Aboujaoude, Gega, Parish y Hilty (2020d); Khazaal, Favrod, Sort, Borgeat y Bouchard (2018b); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016e): estipulan que trasladar elementos de una terapia presencial al entorno online representa un desafío, frente a este la TCC aprovecha las modalidades asincrónica y sincrónica al vincularlas a procedimientos y elementos de su práctica, debido a la facilidad de adaptación metodológica que la caracteriza. También, para Pennington, Patton, Ray y Katafiasz (2017c): existe un mayor número de investigaciones de procesos individuales en comparación a los realizados sobre parejas y familias

En la modalidad sincrónica, Gomes y Araújo (2016c); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016f): exponen que el principal formato es la videoconferencia, la cual permite evidenciar cierto grado de lenguaje no verbal a diferencia de la asincrónica.

Al adaptar la práctica presencial a la online, Khazaal, Favrod, Sort, Borgeat y Bouchard (2018c); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016g): puntualizan que la iCBT mantiene su base conceptual en torno a procesos y elementos cognitivos; no obstante, deben considerarse las repercusiones en la comunicación y la relación terapéutica, para así, permitir al terapeuta la comprensión sobre la problemática que vive la persona y así orientarse a la construcción de un plan terapéutico apropiado para alcanzar los objetivos trazados con cada paciente.

Dentro de la psicoterapia online, Gomes y Araújo (2016d): resaltan que la alianza terapéutica se puede construir incluso a distancia a través del *rapport*, confianza y empatía y para Thompson-de Benoit y Kramer (2020d): esta se fortalece por medio de la escucha activa y mayor directividad en el



tratamiento. De acuerdo con Fernández-Álvarez (2011b): la incluye como uno de los elementos comunes que se prioriza en la psicoterapia tanto en la TCC como en las corrientes familiar sistémica y humanista. Por otra parte, Berger (2017c): destaca que en la iCBT los componentes de la alianza terapéutica que posibilitan un mejor predictor del proceso son las tareas consensuadas y el acuerdo en los objetivos terapéuticos, más que el vínculo interpersonal.

A partir de la revisión documental realizada en los estudios de Carlbring, Andersson, Cuijpers, Riper y Hedman-Lagerlöf (2018b); Richards, Enrique, Palacios y Duffy (2018d); Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016h); y Vlaescu, Alasjö, Miloff, Carlbring y Andersson (2016b): se ha encontrado que el concepto de efectividad varía. Entre los criterios que validan la efectividad de la TCC online se encuentran: disminución sintomática, adherencia al proceso psicoterapéutico (alianza terapéutica), bajo porcentaje de abandono y mantenimiento en su mejoría (bienestar psicológico en seguimientos de 1 a 36 meses). Además, se compara a la TCC presencial con los formatos de TCC guiada, TCC no guiada y biblioterapia, se concluye que la TCC online en su modalidad sincrónica demuestra una efectividad similar a la TCC presencial, sin existir diferencias significativas entre un formato y otro.

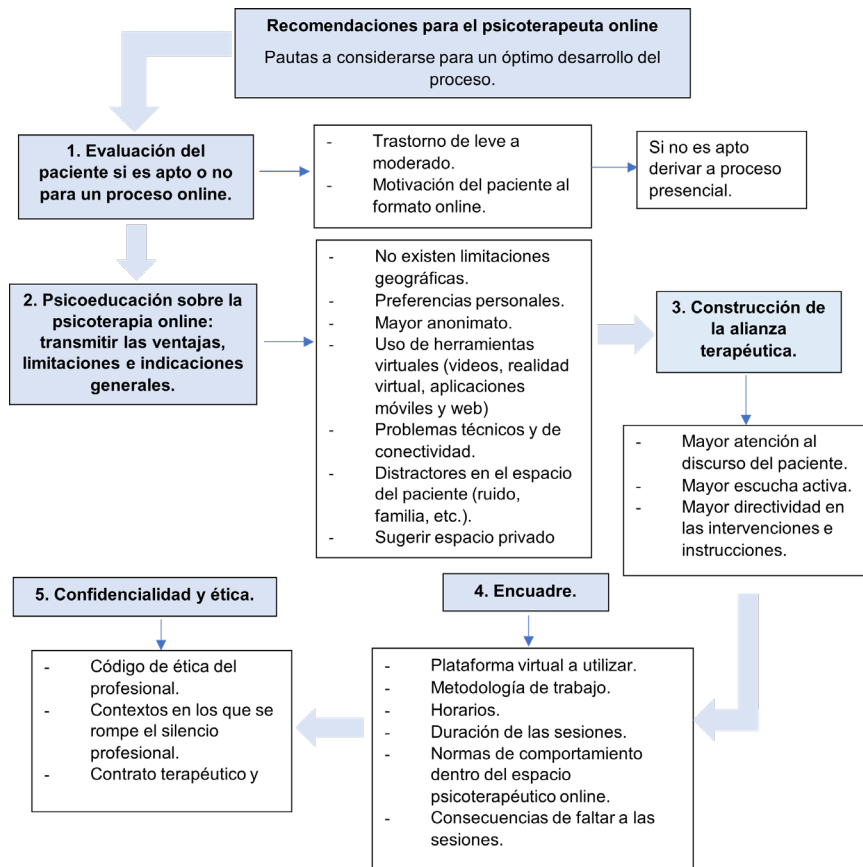
En la presente investigación se ha encontrado que para Aboujaoude, Gega, Parish y Hilty (2020e); Gomes y Araújo (2016e); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016i): la TCC online puede ser aplicada en pacientes con trastornos psicológicos leves y moderados o en tratamientos infantiles. Se ha demostrado una eficacia similar al formato presencial en el tratamiento de fobias, depresión, ansiedad, estrés, ataques de pánico, trastornos dismórficos, adicciones, estrés postraumático, entre otros, a diferencia de trastornos profundos de personalidad, psicosis o depresión mayor.

Se evidenció que, para Gomes y Araújo (2016f); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016j): independientemente del enfoque

psicoterapéutico que se maneje, las ventajas del formato online se encuentran por encima de sus desventajas, se observa que se amplía la oferta de este servicio al superar limitaciones de distancia geográfica, movilidad y horarios; y sus dos modalidades permiten mayor interacción, autorrevelación y anonimato

Sin embargo, Aboujaoude, Gega, Parish y Hilty (2020f); Gomes y Araújo (2016g); y Soto-Pérez, Franco-Martín y Monardes-Seeman (2016k): recalcan que en el contexto online también se pueden presentar dificultades que afectarían la confidencialidad, privacidad y estructuración del espacio (uso compartido de un ordenador, vulnerabilidad de cuentas, presencia inmediata/próxima de miembros familiares) y problemas de carácter técnico que repercutirían en la espontaneidad, motivación y compromiso del paciente.

Figura 1. Pautas para una mejor adaptación metodológica.



Fuente: Los Autores (2020).



En base a los resultados encontrados se propone la siguiente guía que se presenta en la figura 1, la misma que reúne las pautas y recomendaciones hacia una mejor adaptación metodológica y que orienten la decisión del terapeuta en la elección de la psicoterapia online. Para ello, se ha contemplado elementos como la construcción de la relación terapéutica con un espacio privado sin distractores para cuidar el factor relacional, el uso de programas informáticos y herramientas virtuales para el desarrollo de tareas y la evaluación diagnóstica y el establecimiento de un encuadre claro y consensuado.

4. Conclusiones

El desarrollo tecnológico ha modificado tanto la dinámica de la comunicación humana, como el modo en el que la psicoterapia progresa. Esta evolución ha traído consigo la aplicación de la psicoterapia online, la cual no reemplaza a la psicoterapia presencial, sino que se la utiliza como un recurso de apoyo para el desarrollo óptimo de un proceso psicoterapéutico. En tanto, se considera que el formato online no representa una nueva forma de tratamiento en psicoterapia, pero sí posibilita un espacio de encuentro alternativo entre paciente y terapeuta.

Actualmente, la TCC online representa una línea terapéutica que se ha podido adaptar a las herramientas virtuales al implementar procedimientos sistematizados de su práctica presencial. Esta corriente aprovecha los recursos tecnológicos (programas, aplicativos e información audiovisual) para generar un mayor dinamismo en el proceso para así facilitar el ejercicio de tareas entre sesión y sesión, la explicación didáctica de instrucciones y la utilización de técnicas, estrategias y habilidades en el paciente.

Además, la base conceptual de la TCC no se ve alterada, puesto que los procesos cognitivos (procesamiento de la información, esquemas y metacognición) se mantienen presentes en al abordaje online al ser inherentes



a la cognición humana.

La aplicación de la psicoterapia online es relevante, ya que responde a limitaciones en la movilidad, horarios, recursos y necesidades de otra índole como las de los cuidadores o para mantener una mayor privacidad o anonimato.

La TCC online ha demostrado resultados favorables similares a su formato presencial en trastornos leves a moderados. Sin embargo, no todos los trastornos son viables en el formato online y es deber del psicoterapeuta evaluar si el paciente es apto para el mismo. Asimismo, se halló que existe un mayor número de estudios en procesos individuales online, lo cual insta a realizar más investigaciones en procesos de pareja, grupales y familiares.

Sin un código ético, protocolos o lineamientos que brinden una guía de acción, la implementación de la psicoterapia online puede resultar más complicada. Ecuador necesita un código profesional actualizado, el código existente, data del año 1994, y no contempla el uso del internet para un proceso psicoterapéutico. A partir de la pandemia de SARS-CoV-2, en marzo del año 2020, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, implementó un protocolo temporal sobre el manejo de psicoterapia online para guiar la práctica profesional durante la emergencia sanitaria, el cual no se suscribe al Programa Nacional de Telemedicina/Telesalud, Ecuador. Al tratarse de un formato relativamente nuevo, es menester continuar con estudios que permitan profundizar la aplicabilidad de la psicoterapia online en el contexto ecuatoriano.

La psicoterapia online constituye una herramienta y un apoyo para el psicoterapeuta, siempre y cuando se establezca una alianza terapéutica adecuada, un encuadre que explicita alcances y limitaciones, así como consideraciones éticas y de confidencialidad.



5. Referencias

- Aboujaoude, E., Gega, L., Parish, M. & Hilty, D. (2020a,b,c,d,e,f). **Editorial: Digital Interventions in Mental Health: Current Status and Future Directions.** *Frontiers in Psychiatry*, 11(111), 1-3, e-ISSN: 1664-0640. Recovered from: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00111>
- Beck, J., & Beck, A. (2011a,b). **Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.** 2nd Edition, ISBN: 978-1-60918-504-6. United States: The Guilford Press.
- Berger, T. (2017a,b,c). **The therapeutic alliance in internet interventions: A narrative review and suggestions for future research.** *Psychotherapy Research*, 27(5), 511–524, e-ISSN: 1050-3307. Recovered from: <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1119908>
- Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., Cruz-Morales, & F., Sangerman-Jarquín, D. (2017). **Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales.** *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603-1617, e-ISSN: 2007-9230. Recuperado de: <https://doi.org/10.29312/remexca.v8i7.515>
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018a,b). **Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis.** *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18, e-ISSN: 1651-2316. Recovered from: <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- Fernández-Álvarez, H. (comp.). (2011a,b). **Paisajes de la Psicoterapia: Modelos, Aplicaciones Y Procedimientos.** ISBN: 9789876490252. Argentina: Editorial Polemos.
- Fernández-Álvarez, H., & Fernández Álvarez, J. (2017). **Terapia cognitivo conductual integrativa.** *Revista de Psicopatología y Psicología*



- Clínica*, 22(2), 157-169, e-ISSN: 1136-5420. Recuperado de:
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.18720>
- Garay, C., & Keegan, E. (2016a,b). Terapia Metacognitiva. El síndrome cognitivo atencional y los procesos cognitivos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 125-134, e-ISSN: 1851-7951. Recuperado de: <https://www.revistaclinicapsicologica.com/resumen.php?id=307>
- Gomes, C., & Araújo, M. (2016a,b,c,d,e,f,g). **Psicoterapia Online: Demanda crescente esugestões para regulamentação.** *Psicologia em Estudo*, 21(4), 735-744, e-ISSN: 1807-0329. Recuperado de:
<https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.29658>
- Khazaal, Y., Favrod, J., Sort, A., Borgeat, F. & Bouchard, S. (2018a,b,c). **Editorial: Computers and Games for Mental Health and Well-Being.** *Frontiers in Psychiatry*, 9(141), e-ISSN: 1664-0640. Recovered from:
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2018.00141>
- López-Pulles, R., Vilela, L., Guaman, G., & Echanique, P. (2010). **Programa Nacional de Telemedicina/Telesalud Ecuador.** *Latin American Journal of Telehealth*, 2(3), 286-301, e-ISSN: 2175-2990. Recuperado de: <http://cetes.medicina.ufmg.br/revista/index.php/rlat/article/view/79>
- Martin, J., Millán, F., & Campbell, L. (2020). **Telepsychology Practice: Primer and First Steps.** *Practice Innovations*, 5(2), 114-127, e-ISSN: 2377-889X. Recovered from: <http://dx.doi.org/10.1037/pri0000111>
- Molina, N., & Mejias, M. (2020). **Impacto social de la COVID-19 en Brasil y Ecuador: donde la realidad supera las estadísticas.** *EduMeCentro: Revista Educación Médica del Centro*, 12(3), 277-283, e-ISSN: 2077-2874. Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.
- MSP (2020). **Protocolo para Atención Teleasistida de Salud Mental en COVID-19.** MTT2-PRT-005. Ecuador: Mesa de Trabajo Técnica, Salud y Atención Pre Hospitalaria; Ministerio de Salud Pública.
- Pennington, M., Patton, R., Ray, A., & Katafiasz, H. (2017a,b,c). **A Brief**



Report on the Ethical and Legal Guides for Technology Use in Marriage and Family Therapy. *JMFT: Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 733-742, e-ISSN: 1752-0606. Recovered from: <https://doi.org/10.1111/jmft.12232>

Richards, D., Enrique, A., Palacios, J., & Duffy, D. (2018a,b,c,d). **Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy.** *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, Chapter 12, 223-238, ISBN: 978-953-51-4073-3. Edited by Ömer Şenormancı and Güliz Şenormancı. United Kingdom: IntechOpen. Recovered from: <https://doi.org/10.5772/intechopen.71412>

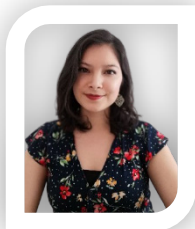
Soto-Pérez, F., Franco-Martín, M. & Monardes-Seeman, C. (2016a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,k). **Ciberterapias: Tratamientos mediados por ordenador y otras tecnologías.** *FOCAD: Formación Continua a Distancia*, 29(1), 1-29, e-ISSN: 1989-3906. España: Consejo General de la Psicología de España.

Thompson-de Benoit, A., & Kramer, U. (2020a,b,c,d). **Work with emotions in remote psychotherapy in the time of Covid-19: a clinical experience.** *Counselling Psychology Quarterly*, 1-9, e-ISSN: 0951-5070. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1770696>

Viera, J. (2018). **Ética... Escenario de Confrontación entre el Saber y el Ser.** *Revista Scientific*, 3(9), 311-321, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.9.16.311-321>

Vlaescu, G., Alasjö, A., Miloff, A., Carlbring, P., & Andersson, G. (2016a,b). **Features and functionality of the Iterapi platform for internet-based psychological treatment.** *Internet Interventions*, 6, 107-114, e-ISSN: 2214-7829. Recovered from: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.09.006>

Diana Carolina Andrade Viteri
e-mail: dcandrade.mpp@uisek.edu.ec



Nacida en Quito, Ecuador, el 12 de enero del año 1991. Psicóloga clínica por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE); y Magíster en Psicología con mención en Psicoterapia por la Universidad Internacional SEK (UISEK); brindé atención psicológica con enfoque de género en el Centro Ecuatoriano para la Promoción y Acción para la Mujer (CEPAM); trabajo como Asesora en Pruebas Voluntarias en la Cruz Roja Ecuatoriana y ejerzo en consulta privada.

José Miguel Espinoza Ordóñez

e-mail: jmespinoza.mpp@uisek.edu.ec



Nacido en Cuenca, Ecuador, el 21 de junio del año 1981. Licenciatura en Psicología (2003-2008) por la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL); Maestría en Educación (2010-2014) por la Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE); Maestría en Psicología con mención en Psicoterapia (2019-2020) por la Universidad Internacional SEK (UISEK); actividad docente y dirección del departamento de consejería estudiantil (DECE), Liceo Mediterráneo (2009-2013); Docente en la Universidad de las Américas (UDLA), en las asignaturas de Bases Epistemológicas de la Psicología, Psicología del Aprendizaje y Psicopatología; Conferencista en la Universidad de las Américas (UDLA) y en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), en temas de filosofía, psicología, historia, así como concernientes a trastornos del desarrollo; atención psicológica en consulta privada en el Centro Médico Bioregenar desde el año 2016 al presente.

Francisco Marcelo Hurtado Enríquez

e-mail: fmhurtado.mpp@uisek.edu.ec



Nacido en Tulcán, Ecuador, el 16 de octubre del año 1988. Máster en Psicología con mención en Psicoterapia por la Universidad Internacional SEK (UISEK); y Psicólogo Clínico por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE); desde el año 2016 soy Psicólogo Clínico, Psicoterapeuta y CEO en el Centro de Atención Psicológica (NUNA); tengo experiencia en el ámbito educativo como Psicoterapeuta del Departamento de Bienestar Estudiantil del Instituto Superior Tecnológico Cruz Roja Ecuatoriana (ISTCRE); y como Psicólogo Clínico en el Hospital Clínica Metropolitana; fui evaluador de una aplicación virtual diseñada para la valoración a niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Diana Isabel Robalino Robayoe-mail: diana.robalino@uisek.edu.ec

Nacida en Quito, Ecuador, el 29 de diciembre del año 1984. Psicóloga Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE); además soy Licenciada en Educación Infantil; mis estudios y trabajo profesional siempre se han vinculado con el bienestar emocional y neuropsicológico de niños, adolescentes y de sus familias; Magíster en Neuropsicología Infantil en la Universidad Central del Ecuador (UCE); y en Psicología Clínica; Realicé un diplomado en Estrategias de Intervención Temprana en Salud Mental en la Universidad del Desarrollo (UDD) en Santiago de Chile; Docente universitaria en Carreras de Pregrado y Postgrado de Psicología, Educación Inicial y Psicopedagogía en diferentes universidades. Actualmente cursa el Doctorado en Educación en la Universidad Nacional de Rosario, Argentina.

El contenido de este manuscrito se difunde bajo una [Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)