

Psicoterapia online integrativa en época de la pandemia  
Covid -19: vicisitudes, logros una propuesta válida. ¿Hicimos y estamos  
haciendo lo correcto?

*Integrative online psychotherapy in times of pandemic  
Covid -19: vicissitudes, achievements a valid proposal. Did we and are we  
doing the right thing?*

Mario Colli Alonso 

Universidad de San Carlos de Guatemala  
mcolli@psicousac.edu.gt

Jorge Ernesto Rodas López 

Universidad de San Carlos de Guatemala  
jrodas@psicousac.edu.gt

**Recibido:** 08/09/2023

**Aceptado:** 20/11/2023

**Publicado:** 29/11/2023

### Resumen

Los autores hacen un análisis y reflexión de su experiencia en Psicoterapia online en los tiempos de la pandemia Covid-19, a partir de la cual exponen la experiencia de algunos autores de otros países como Migone (Italia), Scharf (Estados Unidos), Weinberg (Estados Unidos), Rodríguez Ceberio (Argentina). Exponen también y hacen una reflexión de lo que experimentaron y vivieron como psicoterapeutas en esos momentos, así como también comentan sobre las operaciones terapéuticas y como las percibieron vía online. Añaden sus comentarios sobre los sistemas de Psicoterapia Integrativa que practicaron online y su efectividad, dando fe de los mismos. Dejan un espacio para comentar también sobre el fenómeno de la contratransferencia del terapeuta, y finalmente llegan a algunas interesantes conclusiones sobre el trabajo de la Psicoterapia online.

### Palabras clave

Psicoterapia, pandemia, Covid- 19, Neuropsicoterapia, Neuroplasticidad

### Abstract

The authors analyse and reflect about their experience in the Online Psychotherapy in the times of Covid 19, talking first about some authors in another countries like Migone (Italy), Sharf (United States), Weinberg (United States), Rodríguez Ceberio(Argentina). They expose too and do a reflection about what they felt like psychotherapists in these moments, comenting about therapeutical operations and how they approached it in the online mode. Also they generate comments about the Integrative Psychotherapy systems that they practiced online and its effectiveness. They also made an space to comment about the countertransference of the therapist, and arriving finally to some interesting conclusions about the work of the online Psychotherapy.

### Keywords

Psychotherapy, Pandemia, Covid- 19, Neuropsychotherapy, Neuroplasticity.

## Introducción

La Psicoterapia en sus albores fue concebida como un encuentro de a dos y siempre presencial. Desde el Psicoanálisis de Sigmund Freud y toda su escuela, aunque era con diván y el terapeuta detrás del paciente, estaba presente. Llegó la pandemia Covid-19 en 2020, y todo cambió. El sitting se pasó a las casas. La Relación Terapéutica cambió, se “enfrió”, ¿o solo cambió de modalidad?, aún no estamos seguros. Mario Colli participó como experto por Guatemala en varias encuestas de la Red Global de Salud Mental de la OMS para evaluar las terapias online en 2021 y 2022, emitiendo su sincera opinión, y Jorge Ernesto Rodas, participó, en colaboración con el personal del Instituto de Ciencias de la Salud (ICS) de la Universidad Veracruzana de México, en una investigación binacional (MX-GT) sobre patrones de consumo de marihuana, abastecimiento y estado de ánimo durante el confinamiento por COVID-19, realizada en el 2020, donde los resultados relacionados con Guatemala serán publicados, en el futuro, en la Revista Guatemalteca de Psicología.

## Psicoterapia online en época de Covid -19: vicisitudes de una técnica

Existen varios puntos que no se pueden pasar por alto, aunque debemos decir que las Psicoterapias sobrevivieron en internet en este “Periodo Especial” de la humanidad, donde murieron cientos de miles de personas, y por más que queramos quitarle lo trágico, no podemos.

1. Mientras la disponibilidad de realizar el proceso psicoterapéutico online aumenta,

por la reducción de la distancia, la conexión psicológica es más “débil” online, con algunos pacientes. La explicación puede ser porque la “no presencia directa del terapeuta y del paciente” hace la relación más fría y distante, definitivamente.

2. La profundidad de los problemas planteados no es igual. Los pacientes algunos “temen” abrirse totalmente, ya sea por el lugar en donde se encuentren y la poca intimidad, por el confinamiento en común, con otros miembros de sus familias, o ya sea porque “no logran sentirse totalmente cómodos”.
3. pesar que el fenómeno de solicitar psicoterapia online se pudiese entender como no asociado a la edad de los pacientes, múltiples pacientes quienes son adultos, y laboran en un entorno virtual o asociado a plataformas computacionales se sintieron más cómodos y la cantidad de pacientes, en un rango de 25-35 años, se incrementó exponencialmente (Por lo menos en el caso de la psicoterapia online ofrecida por Jorge Ernesto Rodas).
4. Nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Ocurrirán los procesos Abreacción-Catarsis- Reelaboración, descritos por el Psicoanálisis norte americano en realidad?: Se observaron, pero no en todos los pacientes, o sea, en algunos se pudo observar una fría “Abreacción”, y una fría “Catarsis”, ¿Habría existido “Reelaboración?”, no quedó claro, del todo, y aún existe duda que en algunos sí en otros no.

5. En ciertos casos los pacientes se abren totalmente: ¿De qué depende esto?: ¿Del tipo de problema?, ¿De la emergencia del mismo?, son temas a comentar.

## Revisión de la literatura: ¿Qué dicen los expertos?

Paolo Migone (2009), psiquiatra y psicoanalista italiano, y un pionero del Psicoanálisis online expresa que sí se dan los procesos psicodinámicos de cambio. Jill S. Scharf, psicoanalista norteamericana del Instituto Internacional de Psicoterapia (Scharf, 2013); y Haim Weinberg, psicólogo clínico y psicoanalista israelí-norteamericano también reportan que sí hay cambios (Weinberg, Rolnick, 2020). Queda claro que sí hay cambios, aunque es necesario aclarar: ¿Bajo qué condiciones se da y se dio este?, y ¿Cuánto durará el mismo?.

## ¿Qué sistemas de Psicoterapia son más efectivos y cuáles son menos efectivos?: otro gran reto en lo virtual. La Psicoterapia integrativa como propuesta

El lector podrá ver un buen resumen reciente sobre Psicoterapia Integrativa y el aporte concreto a la misma, que aparece en el libro “Psicología Clínica Contemporánea. Problemas de Diagnóstico y elementos de Psicoterapia. Una perspectiva cultural y latinoamericana”, Colli, Rodas, et al (2023), donde en el Capítulo 1, Bernal, Colli y Rodas, abordan conceptos básicos y aspectos asociados al quehacer de los psicólogos clínicos en el mundo, y en el Capítulo 9, “Psicoterapia Integrativa”, Colli incluye la Neuropsicoterapia dentro de las posibles integraciones psicoterapéuticas.

Al preguntarse ¿Cómo se puede saber qué sistemas utilizar en trabajo virtual con los pacientes?: Todo parece indicar que una Psicoterapia Integrativa puede ser altamente eficaz.

Hemos trabajado técnicas de Terapia Gestalt de manera virtual, “La Fantasía Dirigida” en combinación con “Silla Vacía”, y “Me hago responsable” funcionaron. Se han trabajado múltiples técnicas de Terapia Cognitiva, de parte de Colli; y Rodas, también ha implementado técnicas de visualización en Terapia Cognitiva, trabajo específico en Terapia Racional Emotivo Cognitiva y Conductual, además de técnicas de Terapia de Aceptación y Compromiso, relacionadas con el duelo, siempre en la modalidad virtual, y funcionaron. Por su parte, Rodas, como resultado de haber cursado una Maestría en Prevención y Atención Integral en Conductas Adictivas, ha realizado trabajo tanto en psicoeducación preventiva como en tratamiento específico integrativo, tanto en hombres como en mujeres, donde la toma de conciencia, como la responsabilización, lograron avances concretos, en los diferentes procesos de los pacientes.

Colli trabajó técnicas psicodramáticas y funcionaron. También trabajó Relajación y el Chikung, sistema chino ancestral este último, de ejercicios de respiración -estáticos unos, y en movimiento otros- parte del entrenamiento de varios sistemas de kungfu, creados por los monjes del Templo de Shaolín hace muchos años, los cuales ayudan al control emocional a través de la respiración (Wong, 1997) y funcionaron. Ambos trabajaron técnicas de Psicoterapia breve psicodinámica, como interpretaciones, provocar la Abreacción y la Catarsis, y la Reelaboración, y funcionaron;

también técnicas de terapias sistémicas en pareja, y en lo individual, y también tuvieron éxito. Confrontar, funcionó bastante. El camino de una Psicoterapia Integrativa en modalidad virtual es una propuesta intensa y conveniente. Nos ofrece varias alternativas para una estrategia en casos individuales.

## Efectos, contratransferencia en el terapeuta de la Psicoterapia online

Estar tantas horas en la computadora puede producir cansancio, fatiga ocular, y por ende afectar el proceso virtual de Psicoterapia. Por sus relatos, los pacientes, confirmaron que muchos estaban inmersos en teletrabajo, y llegaban en la noche a su cita virtual, para recibir su terapia. En un par de casos, Colli, no sintió conexión. En muchos otros sí. Lo que para Rodas fue evidente, era el hecho que muchos no estaban completamente cómodos, por la proximidad de otros miembros de su círculo familiar, y muchos estaban cargados -física y emocionalmente- por su trabajo concreto.

Rodríguez Ceberio et al. (2021), destacado psicoterapeuta y profesor argentino, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Flores en su investigación llevada a cabo en Buenos Aires titulada “Psicoterapia online en tiempos de COVID 19. Adaptación, beneficios, y dificultades”, encontró que:

La reclusión, la incertidumbre y la falsa información potenciaban la tríada emocional de miedo, angustia y ansiedad, y que estas emociones se agudizan ante la extensión continua del confinamiento. Frente a estas problemáticas de salud mental, los terapeutas tienen que hacer frente brindando tratamiento bajo la modalidad virtual, más de que les guste

o no lo presencial o lo online, sugerencias y recomendaciones para mantener la eficacia de dicha modalidad de tratamiento. Sin embargo, hasta el momento no se cuenta con estudios que evalúen el impacto de estos cambios en los terapeutas y el desafío que representan para ellos (Rodríguez Ceberio et al., 2021, p. 550).

Lo que nos parece muy interesante ya que enfatiza una “tríada emocional de miedo, angustia y ansiedad” a tener en cuenta de ahora en adelante y siempre que trabajemos en lo virtual, con respecto a los pacientes.

Múltiples consecuencias podrían surgir de esta dinámica, en especial, situaciones relacionadas a conductas adictivas y falta de regulación emocional, lo cual se confirma en los aportes de Beverido, Salas-García, De San Jorge-Cárdenas, et al (2020) quienes citando a Volkow (2006), nos aclaran que el consumo de drogas altera diversas áreas del cerebro, particularmente aquellas vinculadas al análisis, expresión y control emocional, planificación del comportamiento, control ejecutivo, toma de decisiones y condicionamiento del miedo; también nos recuerdan que esto es relevante ya que, aunque son limitados los estudios sobre los efectos del aislamiento social experimentado por la población durante la pandemia; se han publicado algunos reportes que indican que se han evidenciado síntomas de depresión y estrés y otros estados de ánimo desagradables, como la soledad y el aburrimiento, considerados como factores de riesgo para que inicie o aumente el consumo de sustancias psicoactivas o se registre reincidencia después de haberlas dejado. También nos recuerdan los aportes



de Borja (2020) quien afirma que el riesgo se incrementa si se trata de personas que viven el confinamiento solas o sin una red de apoyo social (Borja, 2020).

También es necesario identificar que en esta situación de encierro se agudizó el consumo de sustancias con presencia de cuadros de ansiedad (Kalawski, 2020).

O bien podemos interpretarlo de otra manera, o sea, esto fue lo que se encontró en esos momentos de pandemia Covid-19 en 2021, y era lógico dado el encierro a que fue sometida la población mundial. Pero si se hiciera esta investigación estos momentos corrientes de 2023, ¿Se volvería a encontrar las mismas tríadas?, no lo creemos. Las personas se adaptaron, llegaron a Psicoterapia, y trabajaron sus conflictos, problemas, etc.

### **Neuropsicoterapia como parte de la Psicoterapia integrativa online:**

La Neuropsicoterapia es un hecho después de ver las contribuciones de Grawe, Rousow, Ecker, Dahlitz, Gazzaniga, Montecucco (Colli, 2020; Colli, 2023) etc. ¿Qué pasó con el cerebro en el trabajo terapéutico virtual? La Neuroplasticidad es la forma cerebral en que el cerebro se adapta a nuevas formas, y el Neuroaprendizaje es el proceso en que lo hace. Está más que claro que la Neuropsicoterapia planteada por Grawe, Rousow, Ecker, Cozolino, etc, o sea de que se puede modificar el cerebro y sus conexiones cerebrales a partir de las terapias, y describe los procesos cerebrales que actúan en la Psicoterapia, y que en lo virtual también ocurrieron y ocurren.

### **Observaciones personales de Colli, sobre procesos de Psicoterapia online de algunos pacientes:**

1. Trabajó durante casi un año con un paciente, médico de profesión, quien salía de una relación trágica. Se hizo énfasis en la reconstrucción de su autoestima, y se logró.
2. Trabajó con una paciente, joven, diabética, con una neurosis muy estructurada, además de fuertes problemas de autoestima, la cual reportó que la Psicoterapia colaboró en la reducción de la sintomatología inconveniente.
3. Trabajó con una mujer joven, problemas de soledad en plena pandemia, sus aventuras con compañeros ocasionales, con los que no logró establecer una relación seria. Estos sólo querían el momento, nada más. Su soledad se dio a partir de que su pareja se fue a los Estados Unidos a trabajar, él vivía con ella, y ella quedó sola. Sintió esta soledad, y también abandono. La terapia según ella la ayudó a asimilar esta tristeza.
4. Trabajó en terapia de pareja con esposos que estaban separados. Se logró abordar y superar los obstáculos que presentaban, y terminaron juntos.
5. Pacientes que tienen una sesión y abandonan: no la sintieron cómoda, a pesar del esfuerzo del terapeuta.
6. Pacientes que, aunque hagan el esfuerzo, no les funciona la sesión virtual, y la solicitan presencial.

7. Hubo pacientes que eran pacientes presenciales: abandonaron en la virtualidad.
8. Pacientes que, por tener un dispositivo virtual deficiente, computadora en mal estado, con poca luz, un micrófono en mal estado, no funcionó la Psicoterapia, y decidieron no hacerla.
9. Pacientes que por poca intimidad en casa dejaron la terapia.
10. Hubo pacientes que a pesar de no tener intimidad en casa buscaron la forma de conectarse, e hicieron su terapia y su trabajo terapéutico.
11. Pacientes que fueron atendidos en carro. Aunque no sea el setting más conveniente pudieron recibir su atención psicoterapéutica.
12. No se atendieron pacientes delante de otras personas, comiendo, acostados en camas, manejando, etc. Estas actitudes no ayudaban el proceso y por ende se sugirió que así no era posible. Algunos corrigieron las actitudes y se continuó, mientras que algunos pocos no siguieron. Pretendían que el terapeuta se adaptara a estas, no comprendieron que conviene conservar un espacio funcional.
13. Se atendió un caso que fue víctima de una infidelidad de su esposo, y estaba en gran depresión. Fue enviada a medicar, estuvo medicada, y entre la Psicoterapia y la medicación mejoró, y salió de su depresión.
14. Conspiró en contra del trabajo terapéutico la inestabilidad de la señal de internet.

## Conclusiones

1. Los psicoterapeutas estuvimos sometidos a un estrés parecido al del paciente. Fue un estrés de desempeño. Nosotros también experimentamos la carga resultante de la pandemia por Covid-19, sólo que desde la convocatoria para ayudar al otro.
2. Se pudo cumplir con el propósito de hacer Psicoterapia y ayudar al otro, es un hecho, pero, es necesario no desapegarse de una estricta revisión y consideración del contexto y las necesidades individuales: Es necesario tener un estricto apego a la toma de conciencia de los diferentes contextos en los que se realiza la terapia en línea, como la privacidad y la intimidad del entorno del paciente, y así se incrementa la efectividad en la medida que se logre adaptar las intervenciones terapéuticas de acuerdo a las necesidades individuales.
3. Como producto de las intervenciones, para ambos psicoterapeutas, permanecen los aprendizajes en base a los cuales puede surgir hasta un manual de instrucciones, o una metodología específica para hacer Psicoterapia online. Se puede incidir, o impulsar en instituciones de educación superior para formar y capacitar a los terapeutas en línea, donde se incluyan aspectos técnicos actualizados y que han resultado funcionales en entornos similares al guatemalteco, y también se aborden consideraciones éticas y competencias relacionadas con la modalidad en línea.

4. Fue un reto y estamos orgullosos de haberlo llevado adelante.
5. Sería muy bueno estudiar las reacciones psicológicas, resilientes, de los psicoterapeutas a la experiencia de accionar –online- practicando la Psicoterapia. Nadie estaba preparado para este reto, y el estrés puede haber afectado, aún no se sabe, a ciencia cierta.
6. La humanidad estuvo sometida una vez más a algo psicológicamente aterrador, las muertes de personas eran constantes, y esto intensificaba el Estrés Postraumático en esos momentos. Habría que pensar en si lo que hacíamos era Psicoterapia o Intervención en crisis. Y se atendieron múltiples casos de duelo complicado ante las circunstancias particulares de algunos decesos.
7. Muchos pacientes redujeron su sintomatología, problemas de ansiedad, resolución y afrontamiento de conflictos, incluso el llegar a terapia y abordar traumas pasados que nunca antes habían expuesto. Es un hecho de que funcionó la Psicoterapia online y que se convirtió en un modelo a quedarse en la atención actual, que logró consolidarse y aumento la cantidad de casos atendidos por la toma de conciencia personal y del círculo familiar de los pacientes.
8. La cantidad de pacientes se incrementó exponencialmente por las condiciones de facilidad comunicacional (Aunque ya se han mencionado ciertas contingencias específicas de un proceso apoyado en redes de internet o equipo tecnológico) y la cantidad de referencias creció gracias a un efecto similar al de la bola de nieve, generado por la masificación de las redes y las características de la contemporaneidad guatemalteca.
9. Las técnicas de respiración de Chikung provenientes de la Medicina Tradicional China y las Artes Marciales Chinas, otra vez demostraron su funcionamiento en lo virtual, tanto como en lo presencial
10. Se sugiere incrementar la cantidad y calidad de estudios empíricos, que respondan a una lógica profesional, académica y rigurosa, en donde se aborde la efectividad, conveniencia, difusión y comunicación de los resultados de la psicoterapia a distancia, en comparación con la psicoterapia presencial, o incluso, la posibilidad de generar modelos mixtos de atención.
11. La empatía terapéutica y el vínculo con los pacientes no se pone en riesgo si se investigan y fortalecen enfoques y técnicas específicas que impliquen fortalecimiento de la conexión psicológica entre el terapeuta y el paciente en el entorno virtual.

## Referencias

- Colli, M. (2020). Neurociencia Cognitiva y Neurociencia Afectiva al servicio de la Neuropsicoterapia presentado en Evento de Aniversario de la Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC, Guatemala.
- Colli, M., Rodas, J. et al (2023) Cap. 1. Introducción a una psicología clínica contemporánea. Algunos conceptos básicos y aspectos

asociados al quehacer de los psicólogos clínicos en el mundo. En Colli, M (Ed.) *Psicología Clínica Contemporánea, Problemas de diagnóstico y elementos de psicoterapia. Una perspectiva cultural y latinoamericana*, pp. 13-40, Argentina, Editorial Brujas, 2023.

Colli, M. (2023). Capítulo 9: Psicoterapia Integrativa en Hispanoamérica. En Colli, M. (Ed.) *Psicología Clínica Contemporánea, Problemas de diagnóstico y elementos de psicoterapia. Una perspectiva cultural y latinoamericana*, pp. 143-162, Argentina, Editorial Brujas, 2023.

Kalawski, J. (2020). COVID-19: Recommendations for drug treatment programs. <https://www.oas.org/ext/en/main/covid-19/Virtual-Forums/ArtMID/3425/ArticleID/2753/COVID-19-Recommendations-for-drug-treatment-programs>

Migone, P. (2009). La Psicoterapia con INTERNET. Clínica e investigación relacional. *Revista Electrónica de Psicoterapia*, Vol 3 (1), febrero 2009, pp. 135-149; Recuperado de [https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V3N1\\_2009/13\\_PMigone\\_Psicoterapia-con-Internet\\_CeIR\\_V3N1.pdf](https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V3N1_2009/13_PMigone_Psicoterapia-con-Internet_CeIR_V3N1.pdf)

Rodríguez Ceberio, M. et al (2021). Psicoterapia online en tiempos de COVID 19. Adaptación, beneficios, y dificultades. En *Archivos de Medicina*, Volumen 21 (2) - Julio-Diciembre, pp. 548-558, <https://www.redalyc.org/>

## Derecho de uso

Copyright (2023) Mario Colli Alonzo y Jorge Ernesto Rodas López

[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

## Sobre los autores

### Mario Colli Alonso

Es Psicólogo clínico, M. Sc. en Psicología Clínica, doctorando en Psicología Integrativa, profesor de la Carrera de Psicología, y de la Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia, Escuela de Ciencias Psicológicas, Universidad de San Carlos de Guatemala.

### Jorge Ernesto Rodas López

Es Psicólogo clínico, M.A. en Prevención y Atención Integral de conductas adictivas, Diplomado en Psicoterapia. Profesor de la Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia, Escuela de Ciencias Psicológicas, Universidad de San Carlos de Guatemala..