

Preparación Previa

Configuración Técnica

Antes de iniciar cualquier intervención, asegúrate de que la tecnología está lista para su uso:

Chat: Usa plataformas seguras de mensajería (p. ej., WhatsApp, plataformas especializadas como TherapyNotes o Tidio). Verifica que el servicio de mensajería tenga cifrado de extremo a extremo.

Videollamada: Utiliza plataformas de videoconferencia que garanticen privacidad (p. ej., Zoom, Google Meet, Skype). Verifica que la conexión a Internet sea estable.

Llamada Telefónica: Asegúrate de que ambos, cliente y terapeuta, tengan acceso a un teléfono con buena calidad de audio y cobertura.

Ambiente y Privacidad

Ambiente de trabajo: Asegúrate de que el entorno en el que te encuentras sea tranquilo, sin interrupciones, y con una buena conexión a Internet (en el caso de videollamadas).

Confidencialidad: Informa al paciente sobre las políticas de privacidad y medidas de seguridad de la plataforma que se utilizará.

Consentimiento Informado

Antes de comenzar la intervención, es fundamental obtener el consentimiento informado del paciente, explicando: La modalidad de la consulta (chat, videollamada o telefónica).

La política de privacidad y manejo de datos, los límites de la confidencialidad, especialmente en plataformas digitales.

Intervención Psicológica por Chat

Iniciar la Sesión

Introducción: Inicia la conversación saludando al paciente y verificando que todo esté en orden para comenzar. Ejemplo: “Hola [nombre del paciente], ¿cómo te encuentras hoy? ¿Todo está bien con la conexión?”

Establecer la Agenda de la Sesión

Preguntar sobre el estado actual: Pregunta al paciente sobre su bienestar y cualquier tema específico que desee abordar durante la sesión, Ejemplo: “¿En qué te gustaría enfocarte hoy? ¿Hay algo que quieras compartir sobre cómo te has estado sintiendo últimamente?”

Escucha Activa y Validación

A través del chat, es importante usar respuestas claras y de validación, Ejemplo: “Entiendo que esto debe ser muy difícil para ti. Es normal sentirte así en esta situación.”

Técnicas Terapéuticas

Reflexión y preguntas abiertas: Fomenta la autoexploración con preguntas abiertas, Ejemplo: “¿Qué crees que pudo haber influido en que te sintieras así?”

Cierre de la Sesión

Revisión de la sesión: Antes de concluir, haz un resumen breve de lo hablado, Ejemplo: “Hoy hemos hablado sobre [tema], y trabajamos en cómo manejar [situación]. ¿Hay algo más que te gustaría agregar antes de que terminemos?”

Despedida y seguimiento: Informa al paciente sobre el próximo paso o cita, Ejemplo: “La próxima sesión será [fecha y hora]. Recuerda que puedes escribirme si necesitas algo urgente.”

Intervención Psicológica por Videollamada Preparación Técnica

Antes de la sesión, verifica que tu cámara y micrófono funcionen correctamente.

Asegúrate de que tanto tú como el paciente tengan un lugar tranquilo y sin distracciones.

Iniciar la Sesión

Saludo y establecimiento de la conexión: Saluda al paciente y confirma que todo funciona bien, Ejemplo: “Hola [nombre], qué gusto verte. ¿Me escuchas y me ves bien?”

Establecer la Agenda de la Sesión

Comienza preguntando sobre el estado emocional y los temas que el paciente desea abordar, Ejemplo: “¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué te gustaría trabajar en nuestra sesión de hoy?”

Escucha Activa y Observación

En las videollamadas, la observación de los gestos y expresiones faciales es crucial. Observa el lenguaje no verbal del paciente y refleja esto en tu intervención, Ejemplo: “Puedo ver que estás algo tenso/a. ¿Quieres hablar un poco sobre eso?”

Aplicación de Técnicas Terapéuticas

Utiliza técnicas según el enfoque terapéutico: TCC, terapia de aceptación y compromiso, terapia humanista, etc.

Intervención emocional: Ayuda a identificar y procesar emociones difíciles, Ejemplo: “Veo que este tema te está afectando profundamente. Vamos a explorar esos sentimientos con más detalle.”

Cierre de la Sesión

Resumen: Resume los puntos clave de la sesión y verifica que el paciente se sienta comprendido, Ejemplo: “Hoy hemos hablado sobre [tema], y hemos trabajado en [técnica]. ¿Te gustaría agregar algo más?”

Plan de seguimiento: Asegura que el paciente tenga claro el plan de acción y la fecha de la próxima cita, Ejemplo: “La próxima vez nos enfocaremos en [tema]. ¿Estás de acuerdo con este plan?”

Despedida

Agradecimiento: Agradece al paciente por su tiempo y esfuerzo, Ejemplo: “Gracias por tu tiempo, [nombre]. Nos vemos pronto.”

Intervención Psicológica por Llamada Telefónica Preparación Técnica

Asegúrate de tener una buena cobertura y calidad de audio.

Iniciar la Llamada

Saludo y verificación de la conexión: Comienza la llamada saludando al paciente y asegurándote de que ambos escuchan con claridad, Ejemplo: “Hola [nombre], ¿me escuchas bien? ¿Estás en un lugar tranquilo para nuestra conversación?”

Establecer la Agenda de la Sesión

Pregunta al paciente por su estado emocional y qué tema le gustaría abordar, Ejemplo: “¿Cómo te has estado sintiendo desde nuestra última sesión? ¿Hay algo que te preocupe ahora?”

Escucha Activa

Presta atención no solo a lo que el paciente dice, sino también al tono de voz, ritmo y posibles silencios. Ejemplo: “Puedo notar que tu tono de voz cambió cuando mencionaste ese tema. ¿Te gustaría hablar más sobre ello?”

Técnicas Terapéuticas

Implementa técnicas y estrategias según el enfoque terapéutico elegido (relajación, reestructuración cognitiva, etc.).

Cierre de la Sesión

2

Revisión y conclusiones: Haz un breve resumen de lo tratado y plantea la próxima cita, Ejemplo: “Hoy hablamos sobre [tema] y trabajamos en [técnica]. En nuestra próxima sesión, podemos continuar con [tema].”

Agradecimiento: Termina la llamada agradeciendo el esfuerzo del paciente, Ejemplo: “Gracias por compartir conmigo tus pensamientos. Nos escuchamos la próxima vez.”

Consideraciones Finales

Ética: Mantén siempre el respeto por la privacidad del paciente, asegurándote de que todas las interacciones sean confidenciales.

Seguimiento: Asegura que el paciente tenga acceso a soporte entre sesiones si es necesario.

Capacitación continua: Como terapeuta, es fundamental mantenerse actualizado en cuanto a las mejores prácticas en intervenciones psicológicas en línea.

BIBLIOGRAFÍA