

## Revista SHOP NEWS - Edición N° 64 - Enero 2011



### Reportaje a la Psicóloga Viviana Vaisenberg, terapeuta cognitivo-comportamental

### Novedad: terapia online

Vivimos en una época vertiginosa, de grandes cambios y esto muchas veces puede generar estrés, ansiedad, depresión, conflictos familiares y/o de pareja, adicciones, etc. Surgen problemas y en ocasiones, por la falta de tiempo para trabajarlos, se vuelven una pesada carga y no se sabe hallarles una solución. Por todo esto se creó la terapia online.



SHOP NEWS: ¿En qué consiste este tipo de terapia?

Ps. Viviana Vaisenberg: Debido al gran avance tecnológico de los últimos tiempos, estamos en condiciones de afirmar que hoy por hoy, las personas pueden realizar una terapia psicológica a través de una computadora.

Nosotros tomamos esos grandes avances y los utilizamos a nuestro favor. Pero, el público se preguntará cómo.

A mi me pasaba que por distintas razones mis pacientes debían interrumpir su tratamiento por un viaje de trabajo o placer, otras veces por enfermedad, y esto les generaba a su vez más angustia.

Para no cortar con el tratamiento comenzamos a comunicarnos a través de Skype, lo cual permitía seguir con el tratamiento pautado e ir afrontando situaciones que fueran surgiendo en el camino.

SN: Esto tiene sus ventajas y desventajas, supongo.

VV: Es verdad. Aunque depende de las personas. Por ejemplo, la terapia online es cómoda para la mayoría de nosotros, ya que se puede hacer desde cualquier lugar, la casa, la playa, en la oficina, en un ciber, incluso se puede hacer terapia por teléfono.

Imagínese que vive en el exterior, y tiene una barrera idiomática por lo cual no puede asistir a una terapia, ya que no habla el mismo idioma o lo hace con dificultad, se pierden partes de las conversaciones, faltan palabras, hay modismos que se desconocen ,etc.

Tal vez es cuando más se necesita, ya que dichos cambios desbordan a la persona y entonces precisa una orientación profesional. Ahora se puede consultar con alguien que habla su mismo idioma, tiene su acento, entiende su cultura, y desde cualquier lugar del mundo donde se encuentre uno puede acceder a un escucha profesional que le aportará herramientas para buscar soluciones. Todo esto determina un aumento en la calidad de vida del consultante.

También de esta manera he incluido el interior (al campo), ya que antes quedaba excluido. Ahora, gracias a la Terapia online, no necesitan viajar horas, sólo coordinar la hora y estar frente a la computadora.

SN. ¿Y las desventajas?

VV: Eso es algo que muchos me preguntan. Suele decirse que en la terapia online lo que se pierde es el lenguaje no verbal, con lo cual no estoy de acuerdo, ya que en este tipo de terapia podemos utilizar cámara web y es casi como estar en el consultorio.

Hay personas que prefieren, por distintas razones, no utilizar la cámara, pero allí, uno toma en cuenta si el relato coincide con la emoción que hay en sus palabras.

La desventaja de no ver a la persona podemos transformarla a nuestro favor. Por ejemplo, hay personas que prefieren reservar su identidad y pueden comunicarse a través de un nick name. Manteniendo el anonimato pueden acceder a una terapia y poder ser escuchados.

Está el caso de las personas a las que les da vergüenza contar ciertas cosas, y el no tener la cámara o al terapeuta cara a cara les facilita el diálogo.

SN: ¿A quién está dirigida este tipo de terapia?

VV: A personas de habla hispana, a todos los que quieran mejorar determinadas situaciones, manejos, formas de ver y sentir distintas situaciones de la vida. Generar cambios, cortar con hábitos perjudiciales, ya sea de una pareja o una adicción a una determinada sustancia, superar la depresión, los ataques de pánico, prepararse para una entrevista, encontrar pareja, mejorar su autoestima, o poder disfrutar de la vida por sí misma. También puede pasar que la persona tenga una duda con respecto a un determinado tema, o quiera una orientación. Por ejemplo, orientación a padres, de cómo manejar la relación con sus hijos, puesta de límites, etc., con otras personas, ya sea en el trabajo o con los padres, aprender a decir no, para lo cual enseño técnicas en el manejo de lo asertivo.

SN: ¿Qué aconsejaría usted, la terapia online o la presencial?

VV: Aconsejaría que sea la misma persona quien decida. No es elegir una u otra, sino qué es lo más cómodo para Ud.

Se puede empezar por una terapia de tipo presencial y luego cambiar a online y viceversa. O hacer un tratamiento mixto: mientras esté en el país y cerca puede optar por la terapia presencial o sea asistir al consultorio, y cuando tenga que viajar utilizar la terapia online.

En Estados Unidos y Europa ya es de uso corriente; acá esta empezando de a poco. Creo que esta forma es una puerta más.

SN: ¿Cambia el abordaje?

VV: Las técnicas y la base teórica se mantienen iguales, lo único que se modifica en la terapia online es el medio que utilizamos para comunicarnos, y lo importante es que ésta puede llegar a todos. La terapia online cuenta con la misma privacidad que la terapia presencial, se mantiene el secreto profesional.

SN: ¿Cómo hacen para contactarla?

VV: A través de mi página web podrán enviarme su consulta vía mail.

Recuerden que podemos cambiar el medio para comunicarnos, computadora (skype o msn), lengua de señas, teléfono, mail (muy utilizado para evacuar dudas puntuales), y también el tratamiento en el consultorio. El fin es el mismo: SÍ SE PUEDE lograr que las personas alcancen sus objetivos y lleven una vida gratificante y plena.

Por más información:

[www.terapiaonline.com.uy](http://www.terapiaonline.com.uy)

---

Revista completa: [http://www.essoshopnews.com.uy/index\\_enero2011.html](http://www.essoshopnews.com.uy/index_enero2011.html)