

Terapia

**Entrevista a la Psicóloga Viviana Vaisenberg
Terapeuta Cognitiva Comportamental
Pionera en Terapia Online en Uruguay**

¿En qué consiste la terapia online?

La terapia online es la nueva forma de acceder a una terapia psicológica, utilizando los avances de la tecnología a nuestro favor. Es una adaptación a la época en la que vivimos.

La misma favorece y enriquece tanto al profesional como al paciente, ya que habilita una mayor llegada. Con esto quiero decir que la terapia online permite acortar la distancia entre el psicólogo y el paciente.

Como psicóloga y terapeuta cognitiva comportamental, la terapia online me permite trabajar de la misma forma que lo haría en mi consultorio, lo que cambia es el medio en el que se realiza el trabajo (computadora, teléfono o celular).

Este cambio ha permitido a que muchas personas que antes no asistían a terapia por diversas causas (tiempo, viajes, vivir lejos - sea en el interior o en el exterior del país -) hoy lo puedan hacer.

Hemos acortado las distancias, aprovechando el tiempo y la tecnología. Ahora se puede seguir la vida cotidiana y estés donde estés, se puede acceder a una escucha profesional para enfrentar, aceptar, cambiar o mejorar la calidad de vida.

¿Cómo funciona?

En la página www.terapiaonline.com.uy explico en que consiste la terapia online y la forma en que trabajo. En la misma encontrarán diversos artículos como aquí en REVISTA CALA, que les permitirá saber si se sienten cómodos con esta forma de trabajo. En la página web hay una sección que dice contacto, donde las personas me pueden enviar sus consultas, sus datos personales y nos ponemos de acuerdo en el día, el costo, la fecha y en la hora de la sesión.

¿Es igual que una terapia cara a cara?

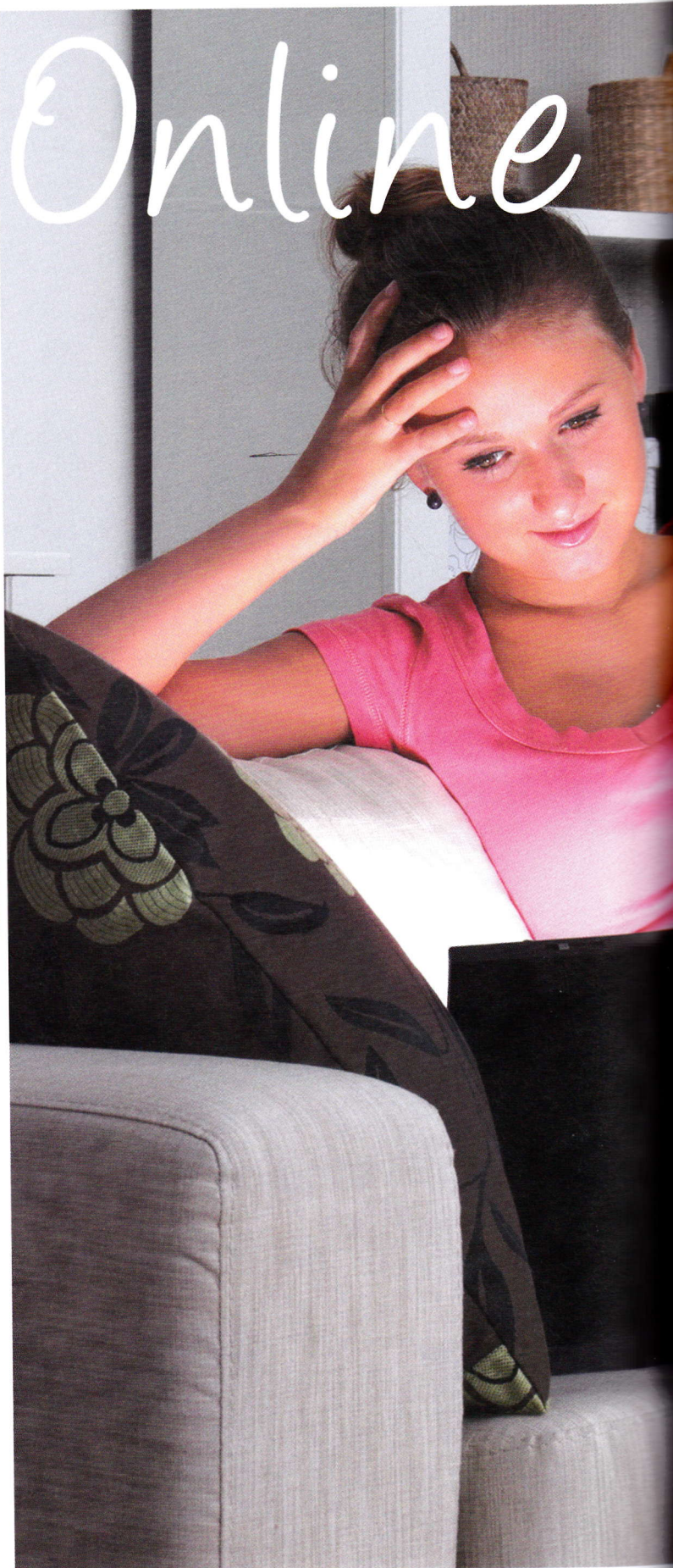
Ahora pregunto yo: ¿es igual una persona que otra? Sí, tienen ciertas características que hacen que sean personas y no otra cosa, pero a su vez cada persona es diferente. Respondo a tu pregunta: Sí, es igual a una terapia presencial o sea en el consultorio porque utilizo las mismas técnicas. Pero, por otro lado, no es igual, ya que una es cara a cara y la otra es a través de una computadora, o sea online.

Lo que muchos me preguntan es: “¿Tiene el mismo resultado?” y la respuesta es sí. Los resultados varían de acuerdo a los objetivos de cada persona, a la persona en sí misma, al terapeuta, y no al medio a través del cual se hace la terapia.

¿Cuáles son los beneficios?

¡Muchísimos! Si estás sufriendo, si tienes algún problema que te sobrepasa y te impide vivir de la forma que deseas, quizá necesites ayuda psicológica y por distintas razones no has podido o no te has animado a consultar. Si no puedes o no quieres ir al consultorio, la atención psicológica online puede ser una alternativa válida y eficaz.

Si por algún impedimento de salud o problema físico, permanente o



momentáneo, no puedes salir de tu casa, te encuentras en un período post-operatorio por ejemplo, y necesitas tratamiento psicológico, ya no tienes porque prescindir de él. Otro ejemplo es el de una mamá con un recién nacido que no puede salir de su casa, o una persona que vive en



Montevideo pero por temas de horario no puede asistir al consultorio. Ahora, desde la comodidad del hogar, desde un aeropuerto, desde un café o desde el trabajo, se puede acceder a una sesión sin tener que trasladarse.

Si vivis en el interior y quieres hacer terapia, de esta manera, evitas el traslado y, como me han dicho muchas personas: "evitas que todos te vean entrando al consultorio del psicólogo". A través de la consulta online me enteré de muchas personas que hacía tiempo que querían consultar a un psicólogo pero no se animaban porque les daba vergüenza que todo el pueblo supiera que iba a terapia.

Si vivis en el extranjero y sos uruguayo quizás el idioma sea un impedimento para que concurras a un psicólogo. También es probable que el psicólogo no comprenda tu cultura y tu idiosincrasia. Tengo pacientes que viven en España y me cuentan que el solo hecho de que el acento sea diferente los hace sentir incómodos al momento de tener que hablar sobre algo que los está afectando. Para quienes viven en el extranjero, hablar con alguien que los ayude a tener otra visión de su situación, a buscar la mejor forma de adaptarse, es muy importante. Puede llegar a ser fundamental en la decisión de permanecer o no en el país. Al ser uruguayo, entiendo su cultura, hablo su mismo idioma, entiendo lo que es la rambla, etc.

El anonimato es otra gran ventaja. En mi caso siempre utilizo cámara web para que puedan verme, así materializo de alguna manera el estar en el consultorio. Pero si la otra persona prefiere mantener el anonimato y no encender su cámara, puede hacerlo perfectamente.

¿Cómo se cobra? ¿Por consulta?

Se cobra por consulta. Las formas de pago son varias, lo cual también hace que sea más cómodo para la persona. En Uruguay se estila pagar a través de giro por Abitab, pero lo más común es el depósito en una cuenta bancaria ya que no tiene costo y la mayoría ni necesita moverse de su casa, ya que hacen la transferencia de cuenta a cuenta en forma online.

Desde el extranjero, pueden hacer un giro a través de Western Union o Money Gram, y también para aquellos que no desean o no pueden salir de su casa, pueden pagar a través de Pay Pal con su tarjeta de crédito y esto es también una forma de pago online.

¿Se hacen preguntas por mail o mientras se chatea?

En mi página podrán ver que se ofrecen tres formas de hacer terapia online: por teléfono, mail o skype.

La terapia por mail es para consultas muy puntuales, donde la persona desea obtener una opinión profesional sobre una cuestión o problema puntual. Hay que recordar que es una respuesta de asesoramiento por lo cual no supone un tratamiento. Este tipo de terapia, según mi experiencia, es poco usada, ya que personalmente prefiero la comunicación directa en la que si la persona tiene una duda o yo misma la tengo, puedo preguntar, pedir mas información en el mismo momento, evitando así malos entendidos. En fin, siempre aconsejo terapia presencial o online, a través de skype o teléfono.

¿Por qué utiliza skype?

Porque es un programa gratuito y permite usar cámara.

La terapia por teléfono implica que la persona tiene skype en su teléfono, o sino se habla simplemente, aunque allí se pierde lo visual. Sin embargo, siempre se puede tener en cuenta otros aspectos de la persona como el tono de voz, etc.

La terapia online se realiza, como ya mencioné, por skype. El mail lo utilizo para enviarles la misma ficha que entrego en el consultorio. Si envío a hacer alguna tarea y la persona queda con alguna duda, puede enviar un mail y yo le responderé lo antes posible. Por lo tanto no es una cosa u otra, son medios que se complementan.

La terapia on-line no pretende sustituir a la psicoterapia presencial, si es una alternativa más. Es una forma de terapia súper inclusiva, ya que más personas pueden acceder a la misma.