



VIVIR EN EL PALACIO SALVO

Carmen Álvarez nos relata sus experiencias en el emblemático edificio

DARÍO SELLANES

El destacado actor se luce en "Peer Gynt", gran texto dramático



www.revistashopnews.com.uy

Shop News

Año 8 - Julio de 2014 - Nº 106

Distribución gratuita a través de la Red de locales **ESSO Shop**

CRUCEROS

Temporada 2013-2014 presentó leve incremento

INICIATIVA

Se llevó a cabo en Salto el II Congreso Latinoamericano Hotelero y Gastronómico

MÉTODO

Terapia on line es un sistema de ayuda psicológica adaptado a la actualidad

Betina Margni

Modelo y deportista, es la ganadora del primer reality de moda de la TV uruguaya



ANIVERSARIO

PUNTA DEL ESTE CONMEMORÓ SUS 107 AÑOS



FAW OLEY *Un modelo que llega con grandes expectativas*

Terapia on line, muy actual

Existe en nuestro país, un novedoso sistema de ayuda psicológica adaptado a la actualidad, donde los tiempos cada vez son más cortos: la terapia on line. Dicho sistema se caracteriza por aplicar las nuevas tecnologías en comunicación: la videoconferencia, Skype, el chat o el e-mail, al servicio de la salud mental. Para la ocasión, **Shop News** dialogó con la pionera en emplear este método en nuestro país y fundadora de la página www.terapiaonline.com.uy, la psicóloga Viviana Vaisenberg. Desde hace 3 años ya, la psicóloga, además de brindar terapia en su consultorio, aplica esta técnica que surgió debido a que por distintas razones sus pacientes presenciales debían interrumpir su tratamiento, ya sea por viaje de trabajo, de placer o por enfermedad, o por problemas de movilidad, y esto les generaba mayor angustia. Así que decidió acercar la terapia, a través de la PC, haciéndola inclusiva. De este modo, este suceso mundial con resultados positivos comenzó a utilizarse en nuestro país, donde la cultura absorbió las nuevas formas de comunicación entre terapeuta y paciente.

Resiliencia

Vaisenberg explica que además tiene que ver con el inicio de su divorcio, donde debió recomenzar y lo pudo hacer gracias a que es una mujer que emplea la resiliencia: "Tengo esa capacidad para sobreponerme a períodos de dolor emocional y situaciones adversas y resultar fortalecida por estos, dado que estas circunstancias difíciles resultaron un impulso o trampolín para crecer. Si no hubiera tenido esa necesidad de salir adelante por mí misma, porque me quedé sin nada, no hubiera puesto en marcha esa capacidad creativa. Si bien no ideé este tipo de terapia, sí soy pionera en aplicarla en Uruguay".

Mediatez

A través de la terapia on line, la psicóloga se hizo conocida mediáticamente. Fue convocada por varios programas de Canal 10, Canal 12, en "Calidad de Vida", "Está boca es mía", y del 4, donde ha participado. Actualmente coconduce el programa 'Hablar por hablar', en Radio 1010 AM, junto a Roberto Moar en "Rock and Gol". Se trata de un espacio donde "se habla de todos los temas de la vida cotidiana, hechos que nos



"Muchas veces las personas recurren a un terapeuta viendo lo que no tienen, sin mirar lo que sí realmente tienen. Entonces ese pequeño olío en ver lo que sí hay nos vuelve personas más felices y la terapia, justamente, tiene que ver con eso, ser felices".

suceden a todos. Entre estos, cómo lograr sueños, metas, o por ejemplo 'Hinchas versus Fanáticos'. Es semanal, va todos los martes a las 15 horas". Además escribe en la revista "Pulso" y tiene una columna en el portal www.montevideo.com, a lo que se suma el continuar trabajando en el portal www.soymujer.com, en el que comenzó.

Diferencias

La terapia on line no es lo mismo que la terapia presencial, pero sí se trabajan las mismas técnicas. "No tiene por qué ser lo mismo; además, no todas las personas se van a adaptar a mi corriente y no todos son para terapia presencial u on line, por esto existen diversidad de corrientes y colegas. Hay que probar, y ver fundamentalmente la empatía entre el terapeuta y el paciente, que on line se mide entre ambos".

Mentores

Todos tenemos mentores. "Los psicólogos nos convertimos en mentores de nuestros pacientes, pero de algún lado sacamos nuestra guía. En mi caso, mi mentor es la corriente que elegí, la americana, y mis propios pacientes lo son porque tienen sus historias de crecimiento. Yo veo cómo crecen y hago un intercambio; soy una psicóloga que puede contar su vida, ese ida y vuelta está buenísimo. Por ejemplo, a un paciente adicto le puedo contar lo que ha funcionado para alguien con su misma patología. El paciente prueba la técnica, de repente le sirve o no y me dice: yo hice tal cosa, me funcionó; yo lo anoto y luego lo puedo recomendar. En adición los grupos son efectivos porque trabajan desde la propia experiencia, por eso es esencial ir probando".

Corriente

Viviana Vaisenberg es psicóloga de corriente cognitivo-conductual, comportamental, que trabaja con las cogniciones, es decir con pensamientos. Lo que considera esta teoría es que lo que afecta a las personas no son los hechos de la vida, porque todos pasamos por distintas circunstancias, sino el modo en que cada uno va pensando, interiorizando y evaluando dichas situaciones. Por lo cual, cambiando la forma de pensar, van a poder modificar también el comportamiento. Por ejemplo, una persona que está deprimida porque terminó con su pareja, llega a la terapia y dice que está mal por esa causa. El rol de la psicóloga es mostrarle que su depresión no es tanto porque terminó con su pareja sino por todas las ideas al respecto, como: nunca más voy a encontrar pareja, o: si no tengo pareja no valgo nada. Se trata de ayudarlo a cambiar ese pensamiento por uno más real, que no es positivo en el sentido de amor y paz, porque si bien puede estar triste, ya que estaba acostumbrada a funcionar de a dos y ahora debe aprender a hacerlo de a uno, es normal hacer el duelo, pero no es terrible. Si bien no le gusta la situación, puede salir adelante.

Mensaje

Vaisenberg expresa: "Yo aposteo a la resiliencia, que me ha permitido ser mejor psicóloga, y a partir de mi propia experiencia puedo trabajar y entender a otras personas. Los psicólogos no estamos por encima de la gente, somos humanos, también tenemos problemas, no estamos en un altar. Además, una forma de obtener felicidad es el dar y el ser agradecido. Muchas veces las personas llegan a terapia viendo lo que no tienen, sin mirar lo que sí realmente tienen. Entonces ese pequeño clic de invertir en poder ver lo que sí hay, que a veces hay mucho más de lo que imaginamos, nos vuelve personas más felices y la terapia tiene que ver con eso, justamente, ser felices".

Por Silvana Brustia Caperchione