[Marzo 18, 2020](https://mick-cooper.squarespace.com/new-blog/2020/3/18/relational-depth-in-online-counselling-and-psychotherapy-can-you-get-there-and-what-facilitates-and-inhibits-it)

[Profundidad Relacional en la Terapia en Línea: ¿Puede ser Experienciada?, y ¿Qué facilita y qué inhibe?](https://mick-cooper.squarespace.com/new-blog/2020/3/18/relational-depth-in-online-counselling-and-psychotherapy-can-you-get-there-and-what-facilitates-and-inhibits-it)

[Profundidad Relacional](https://mick-cooper.squarespace.com/new-blog/category/Relational%2BDepth), Resultados de la Investigación, [Terapia Online](https://mick-cooper.squarespace.com/new-blog/category/Online%2BTherapy)

A partir de las recientes novedades en torno al coronavirus, muchos counselors y psicoterapeutas están teniendo ─ o eligiendo ─ pasar a la terapia en línea o por teléfono con sus clientes. Pero, los profesionales que trabajan sobre una base relacional pueden tener la preocupación de que estos cambios hagan que sea mucho más difícil lograr una conexión en profundidad.

Afortunadamente, hace un par de años, Aisling Treanor, una estudiante del [Doctorado en Counselling Psychology](https://www.roehampton.ac.uk/postgraduate-courses/counselling-psychology/) en la Universidad de Roehampton, hizo exactamente esa pregunta en su tesis. Se titulaba ‘*The Extent to Which Relational Depth can be Reached in Online Therapy and the Factors that Facilitate and Inhibit that Experience: A Mixed Methods Study’* ("*El alcance que puede tener la Profundidad Relacional en la terapia online y los factores que facilitan e inhiben esa experiencia: Un estudio de métodos combinados*”) y se puede descargar, en su totalidad, desde [aquí](https://pure.roehampton.ac.uk/portal/files/816047/Aisling_Treanor_Thesis.pdf).

El estudio de Aisling tenía dos partes. En primer lugar, realizó una encuesta cuantitativa a pequeña escala con 13 clientes, para ver cuánto habían experimentado la profundidad de la relación en la terapia en línea. Luego, realizó entrevistas cualitativas con siete de esos participantes para explorar sus experiencias con mucha más profundidad. Todos los participantes de la entrevista, y la mayoría de los participantes de la encuesta, habían recibido terapia a través de videoconferencia (principalmente Skype). Seis de los siete participantes de la entrevista eran mujeres, todas eran blancas y su terapia tendía a ser a largo plazo: generalmente más de dos años (aunque, en algunos casos, cambiaron a la conexión en línea a mitad de la terapia).

Entonces, ¿qué encontró Aisling?

**¿Experiencian los clientes la profundidad relacional en la terapias en línea?**

En su investigación Aisling utilizó dos indicadores cuantitativos para evaluar hasta qué punto los clientes experiencian la profundidad relacional (ambos pueden descargarse de mi página [aquí](https://mick-cooper.squarespace.com/relational-depth)).

El primero fue [Relational Depth Inventory](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10503307.2011.629635?needAccess=true&scroll=top) – RDI (Inventario de Profundidad Relacional), que pide a los encuestados que identifiquen un evento importante durante una sesión de terapia, y luego que califiquen hasta qué punto experimentaron cualidades específicas, asociadas con la profundidad relacional durante ese evento (por ejemplo, 'Sentí una conexión profunda entre mi terapeuta y yo' , 'Sentí que mi terapeuta confiaba en mí'). El puntaje promedio para los clientes de terapia en línea fue de aproximadamente 3.7 en una escala de 1 = "nada", 2 = "levemente", 3 = "algo", 4 = "mucho", 5 = "completamente". Eso significa que, en un momento importante de la terapia, los clientes experimentan considerablemente una profundidad relacional. Eso se compara con una media de alrededor de 3,3 de los clientes en el trabajo presencial, aunque utilizando una versión diferente del RDI y con una muestra diferente. Por lo tanto, no podemos concluir que los clientes de las terapias en línea tengan conexiones más profundas en momentos importantes que los de las terapias cara a cara, pero ciertamente los resultados no son tan malos en el caso de las prácticas en línea.

Una de las limitaciones del RDI es que solo pregunta sobre la profundidad de la conexión en un momento de la terapia, pero ¿qué pasa con la relación terapéutica en general? Este es el enfoque de una segunda medida, [Relational Depth Frequency Scale](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10503307.2019.1585590) (RDFS - Escala de frecuencia de profundidad relacional). Este RDFS (versión del cliente) presenta a los encuestados con el siguiente enunciado, 'Durante el curso de la terapia con mi terapeuta, hubo momentos en los que ...' y luego les pide que califiquen los elementos relacionados con la profundidad relacional (por ejemplo, 'Se sintió como un experiencia compartida”, “Estábamos profundamente conectados el uno con el otro”) en una escala de 1 = 'en absoluto', 2 = 'sólo ocasionalmente', 3 = 'a veces', 4 = 'a menudo', 5 = 'la mayoría o todo el tiempo'. La puntuación media de los 13 participantes fue de 3,5, por lo que se sitúa entre "a veces" y "a menudo". Esto se compara con una media de 3,5 en una encuesta principalmente cara a cara. Nuevamente, la medida utilizada fue ligeramente diferente y no hay forma de comparar las muestras, pero al menos podemos decir que los participantes experimentaron una conexión profunda con sus terapeutas en las terapias en línea.

Además, cinco de los siete participantes de la entrevista dijeron que experienciaron la profundidad relacional en su terapia en línea; y sus descripciones de estos momentos de encuentro eran muy similares a las de los clientes en la terapia cara a cara (ver, por ejemplo, [aquí](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/14733140802035005)). Esto incluyó describir estos momentos como "más allá de las palabras" y "liberadores". Un cliente, por ejemplo, dijo: “Creo que esos momentos son momentos que cambian la vida. No suceden a menudo, es como atrapar arcoíris. No puedes atrapar un arcoíris, estos momentos son en cierto modo como milagros, simplemente son momentos extraordinarios".

Entonces, en resumen, la investigación de Aisling sugeriría que los clientes pueden experimentar profundidad relacional en las terapias en línea. Tenga en cuenta que todos los clientes venían trabajando desde hacía bastante tiempo, pero eso, en sí mismo, sugeriría que el nivel de relación era lo suficientemente profundo para los clientes. También debemos tener cuidado porque, por supuesto, es una muestra muy pequeña; y los clientes que estaban dispuestos a participar en la encuesta podrían haber tenido más probabilidades de relacionarse estrechamente con su terapia y sus terapeutas. Sin embargo, los hallazgos desafían enérgicamente las suposiciones de que la profundidad relacional *no se puede* lograr cuando se trabaja en línea ─ claramente, se puede, y para algunos clientes de maneras bastante poderosas.

**¿QUé facilita la profundidad relacional en la terapia en línea?**

En el estudio de la entrevista, los participantes informaron una serie de factores que facilitan una conexión profunda que también hemos encontrado en las terapias cara a cara (ver [aquí](https://www.amazon.co.uk/gp/product/0230279392/ref%3Ddbs_a_def_rwt_bibl_vppi_i10)). Primero, cuanto más tiempo estaban en terapia, más profunda era la conexión que tendían a informar. En segundo lugar, había atributos personales y profesionales del terapeuta, como ser auténtico, "mantener los límites" y ser competente. Sin embargo, también hubo dos factores específicos de las terapias en línea.

En primer lugar, y quizás lo más interesante, algunos de los participantes dijeron que la distancia física entre ellos y sus terapeutas permitió un diálogo más honesto y, por lo tanto, niveles de comunicación más profundos. Por ejemplo, un cliente dijo: "Me resulta más fácil comunicarme porque existe esa distancia. Encuentro intimidante el uno a uno y, por lo tanto, esa pequeña distancia libera esa tensión ''. Otro cliente dijo: `` Me sentí bastante relajado y muy libre para expresar lo que quisiera, estando en Skype en lugar de estar cara a cara ''. 'Un par de clientes también habló sobre la intimidad del encuentro de la videoconferencia porque los participantes están, quizás irónicamente, más 'cara a cara 'con un terapeuta (literalmente) que cuando están juntos en el consultorio. . Un cliente dijo, 'puede sentirse más íntimo que estar en una sesión en la misma habitación', porque de alguna manera olvidas, casi olvidas el tipo de condiciones físicas y estás puramente concentrado en la conversación y su contenido'.

El segundo factor que los participantes encontraron que podría generar relaciones más profundas en la terapia en línea, en comparación con la terapia cara a cara, fue la "comodidad" del encuentro. Aisling escribe: "Estar en casa en un ambiente cómodo y relajante puede permitir que los clientes hablen sobre experiencias angustiosas o dolorosas más rápidamente que al estar cara a cara con un terapeuta y, por lo tanto, permitir que exista una conexión más profunda". Después de las sesiones, saber que puedes simplemente "dejarte caer en la cama o en el sofá" ayudaba a algunos clientes a sentirse más seguros para expresar su sentir más en profundidad. Algunos clientes también sintieron que la oferta de terapia en línea, cuando ya no era posible cara a cara, fue experimentada como un gesto de cariño por parte del terapeuta y teniendo en cuenta sus necesidades y circunstancias específicas. El hecho de que la terapia fuera más barata (ahorrando en gastos de viaje, en particular) y disponible en un rango más amplio de horarios también significó que los clientes tenían más probabilidades de participar en la terapia en primer lugar. También hubo una selección mucho más amplia de terapeutas, lo que significa que era más probable que los clientes encontraran a alguien con quien pudieran conectarse.

**¿Qué inhibe la profundidad relacional en la terapia en línea?**

Tal vez no sea sorprendente que el mayor obstáculo para experimentar la profundidad relacional en las terapias en línea fueran las dificultades técnicas. La mayoría de las veces, esto se debe simplemente a problemas en la conexión en línea, por ejemplo, el corte de Internet o una señal deficiente. Un cliente declaró:

*Lo único que me frustraba era cuando había problemas de conexión. No obstaculizaba la relación como tal, ya que sabía que no era culpa de nadie, solo que era exasperante cuando estabas a mitad de la oración y derramabas los secretos de tu corazón y de repente, no podía escuchar lo que decía el terapeuta. o había una reacción retardada o la cámara se congelaba.*

Los participantes también hablaron sobre la distracción visual de verse a sí mismos en la pantalla (generalmente en una pequeña caja). Un cliente dijo: 'Lo encuentro realmente difícil, no me gustó en absoluto, especialmente verme a mí mismo, nunca me gusta mucho. Encuentro que usar Skype es realmente impersonal y bastante incómodo'.

El segundo factor inhibidor, mencionado por un par de participantes, fue la falta de señales no verbales. Un cliente describió cómo esto significaba que podían perderse momentos de conexión profunda:

*La imagen y el sonido no eran muy buenos y, em…, supongo que tardé un poco en comprenderlo [que la terapeuta estaba conectada emocionalmente] debido a la falta de lenguaje corporal que la acompañara. Sabes que ella [la terapeuta] tuvo que decirme, 'Oh, Dios mío, esto me parece muy emotivo', antes de que realmente lo entendiera y viera que ella estaba llorando, em…, mientras que si hubiera estado sentada en la misma habitación, lo habría notado de inmediato'.*

Luego estaba la distancia física que, aunque a algunos los desinhibe (ver arriba), también podría ser experimentada como una barrera para la profundidad relacional. Un cliente, por ejemplo, que había experimentado una profundidad relacional en la terapia cara a cara, sintió que no podía experimentarla en línea debido a la sensación de desapego que le producía la distancia física. Otros clientes sintieron que la falta de proximidad física hacía difícil sentir realmente que "la otra persona está contigo". De manera similar, mientras algunos participantes sintieron que el entorno del hogar era propicio para la profundidad relacional, otros sintieron que podría interferir: distraer, crear una sensación de 'letargo' y no lograr la focalización y la ‘mentalidad’ que un contexto específicamente terapéutico podría provocar.

**CONCLUSIóN**

En general, lo que muestran los hallazgos del estudio de Aisling es que es posible experimentar profundidad relacional en la terapia en línea, aunque hay aspectos de este medio que pueden hacer que sea menos (o más) probable que ocurra. Esto es consistente con la investigación más amplia sobre la relación acerca de las terapias en línea (ver, por ejemplo, [aquí](https://www.researchgate.net/profile/Terry_Hanley/publication/234791042_Counselling_Psychology_and_the_internet_A_review_of_the_quantitative_research_into_online_outcomes_and_alliances_within_text-based_therapy/links/0912f510055738fe15000000.pdf)), que sugiere que su calidad no decae cuando la terapia se realiza en línea, aunque puede ser menor que cara a cara en algunos casos.

Sin embargo, lo que también muestra la investigación de Aisling es que había grandes diferencias entre los clientes. Algunos estaban absolutamente bien con la terapia en línea y encontraron que podían relacionarse profunda e intensamente: quizás incluso más que en la terapia cara a cara. Otros, sin embargo, encontraron que el medio era inhibidor y no pudieron experimentar la profundidad de la relación que sentirían si estuvieran en el consultorio con su terapeuta.

Para los terapeutas que necesitan cambiar al trabajo en línea, una de las implicaciones obvias es que lo ideal es dominar la tecnología lo más posible. A veces, no hay mucho que pueda hacer con respecto a las señales deficientes y las conexiones débiles; pero saber cómo funcionan Skype o Zoom, y aprender a confiar en ellos, es fundamental para poder administrar la terapia de forma remota. Además, dada la falta de señales no verbales, comunicar explícitamente a los clientes lo que está experimentando y sintiendo puede ser de considerable valor.

Desarrollar las competencias para brindar terapia en línea y los problemas de seguridad y confidencialidad de los datos está más allá del alcance de esta investigación y este blog. BACP (Sigla en inglés para la Asociación Británica de Counseling y Psicoterapia) tiene algunas buenas pautas [aquí](https://www.bacp.co.uk/media/2162/bacp-working-online-supplementary-guidance-gpia047.pdf); y Ruth Allen ha publicado una guía muy útil aquí. También hay un curso corto en línea disponible gratuitamente de Kate Anthony [aquí](https://www.kateanthony.net/shortcoursementalhealth). Y la buena noticia que surge de la investigación de Aisling es que administrar terapia en línea o cambiar a ella no significa necesariamente comprometer la profundidad de la relación terapéutica. Los clientes aún pueden tener momentos intensos y poderosos de conexión terapéutica más profunda a través de Skype u otras plataformas de videoconferencia.

Y, por último, llevaremos a cabo un taller de CPD (es la sigla en inglés para el Desarrollo Profesional Continuo) gratuito de un día sobre el trabajo en profundidad relacional, que analizará la profundidad relacional en las terapias en línea, el 4 de abril de 2020. Venga y únase a nosotros: regístrese [aquí](https://www.eventbrite.co.uk/e/relational-depth-in-counselling-and-psychotherapy-mick-cooper-tickets-100165387370).

Traducción

*Claudia Aguado*

*Counselor – Coach ontológico*

*clorclaudiaaguado@gmail.com*

*Counselors en Red 2020 – Argentina*

*@Counselorsenred2020*