

Counselling por Skype

Venciendo la lejanía con las actitudes de la Relación de ayuda



Counselling por Skype

- Ventajas e inconvenientes del acompañamiento online. Datos de investigación.
- Desenfoques y reenfoques, actitudes y destrezas, videos de web therapy
- Ejercicios y role playing por Skype
- Análisis de la experiencia



Algunos datos de investigación

- *Cohen y Kerr 1998*, asignaron 24 estudiantes universitarios a encuentros cara a cara y a terapias de chat. **No hubo diferencias significativas. Ambos grupos bajaron los niveles de ansiedad. Ninguno era excesivo, no obstante.**
- *Day y Schneider (2002)* compararon la psicoterapia cara a cara, telefónica y video. No se encontró diferencia estadísticamente significativa entre los tres tratamientos para las calificaciones de vínculo o los resultados de la terapia. **Se encontró una diferencia estadísticamente significativa con los que participaron más activamente en la terapia a distancia que en la terapia cara a cara.**



- *Barak & Bloch (2006)* no encontraron diferencias significativas en la percepción de la utilidad de la sesión de los usuarios en línea comparada con la de los servicios cara a cara, a pesar de lo que ellos llaman diferencias significativas en estas dos modalidades. También han demostrado que la ayuda percibida se correlaciona altamente con el impacto de las perspectivas del cliente y del terapeuta, indicando que las conversaciones profundas y suaves que producen respuestas positivas y despiertan las emociones de las personas son útiles.
- Un estudio de *Cook y Doyle (2002)* encontró resultados de alianza equivalentes para las condiciones en línea y cara a cara. Las personas que habían experimentado counselling online informaron haber experimentado fuertes lazos con sus terapeutas. Sin embargo, el estudio no incluyó un grupo de comparación cara a cara y la muestra fue pequeña.
- *Prado y Meyer (2004)* informaron que los clientes y los terapeutas crearon sólidos vínculos en el asesoramiento en línea.
- *Mallen et al. (2005)* encontró que el contacto cara a cara era superior a la comunicación en línea al establecer una relación, pero no se encontró diferencia significativa en la comprensión emocional.

VENTAJAS

- Las distancias y las fronteras caen.
- Sin salir de casa: Esto implica que se acaban los desplazamientos, pérdidas de tiempo, retrasos, espera en cola, etc...
- **Discrección:** el psicólogo online no tiene sala de espera, ni enfermera que atiende a la entrada, ni vecinos indiscretos ni molestos.
- Intimidad:
- Tiende hilos en personas que no tienen contactos

DESVENTAJAS

- Las distancias se hacen evidentes, difícil dar calor.
- Comunicación no verbal reducida
- Dificultades propias del medio: conexiones defectuosas, falta de nitidez en imagen o sonido.
- Significados propios del medio. No es un chat.
- Permite otros horarios



