



Interdisciplinaria

ISSN: 0325-8203

ISSN: 1668-7027

interdisciplinaria-ciipme@conicet.gov.ar

Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines

Argentina

Cifuentes-Muñoz, Alejandro
Psicoterapia online y psicoterapia tradicional: ¿prácticas equivalentes? Análisis comparativo y epistemológico
Interdisciplinaria, vol. 41, núm. 2, 2024, Mayo-Diciembre, pp. 7-8
Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines
Buenos Aires, Argentina

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18081840007>

- ▶ [Cómo citar el artículo](#)
- ▶ [Número completo](#)
- ▶ [Más información del artículo](#)
- ▶ [Página de la revista en redalyc.org](#)

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

Psicoterapia *online* y psicoterapia tradicional: ¿prácticas equivalentes?

Análisis comparativo y epistemológico

Online psychotherapy and traditional psychotherapy: equivalent practices?

Comparative and epistemological analysis

Alejandro Cifuentes-Muñoz¹

¹Universidad Autónoma de Chile, Chile. <https://orcid.org/0000-0003-1767-5517>.

E-mail: alejandro.cifuentes@uautonoma.cl

Universidad Autónoma de Chile, Chile.

Resumen

Los avances tecnológicos han propiciado el desarrollo de nuevos escenarios para la *praxis* psicoterapéutica. En tal contexto, la psicoterapia *online* ha ganado tanta popularidad como su contraparte tradicional, por lo que reflexionar sobre ellas es necesario. El objetivo de este artículo teórico es analizar comparativamente las prácticas de la psicoterapia *online* y tradicional para demostrar su equivalencia conceptual y epistemológica dentro del paradigma de la constructividad. Primero, se exponen los aspectos concernientes a la psicoterapia tradicional, la psicoterapia *online* y el paradigma de la constructividad, para luego, mediante una metodología hermenéutica, realizar un análisis comparativo (de las definiciones y la literatura científica que las relaciona) y un análisis epistemológico (desde el paradigma de la constructividad). Los resultados muestran que tales modalidades de psicoterapia son equivalentes tanto en el concepto que representan como en los supuestos epistemológicos que las rigen desde la constructividad. Finalmente, se presentan algunas reflexiones y limitaciones de los hallazgos.

Palabras clave: psicoterapia *online*, psicoterapia tradicional, TIC, epistemología, constructividad

Abstract

The growing and vertiginous development of information and communication technologies (ICT), together with the various contextual and epidemiological needs associated with the Covid-19 pandemic, has led to the development of new scenarios for the exercise of psychotherapeutic practice. In this context, online psychotherapy, specifically, the one that takes place through video calls, has gained as much popularity as its traditional counterpart, so reflecting on them is not superfluous. Many questions and preconceived ideas have arisen from the comparison of both modalities in the literature; however, this article formulates a problem that has been little addressed and that converges on the following research question: are online psychotherapy and traditional psychotherapy conceptually and epistemologically equivalent? Or, in simpler words, do both psychotherapeutic practices know in the same way the psychological phenomena with which they work and conceptually represent the same thing? These questions will seek to be answered by making a comparative analysis of both forms of psychotherapy together with an epistemological reading of them, respectively. Therefore, the objective of this theoretical article is to comparatively analyze the practices of online and traditional psychotherapy, demonstrating their conceptual and epistemological equivalence within the paradigm of constructivity. To achieve this objective, a hermeneutical analysis is carried out. First, the theoretical-conceptual foundations of the analysis are presented: 1) traditional psychotherapy, 2) online psychotherapy and 3) the epistemological paradigm of constructivity. Secondly, and based on the foundations mentioned above, 1) a comparative analysis is carried out, where it is realized how both psychotherapeutic

practices conceptually represent or mean the same thing (conceptual equivalence) through a comparative analysis of their definitions and the scientific literature that relates them, and, later, 2) an epistemological analysis, where it is established how both psychotherapeutic practices equivalently know psychological phenomena from the epistemological paradigm of constructivity (epistemological equivalence).

The results of the hermeneutic analysis show that both modalities of psychotherapy are equivalent both in the concept they represent (in their definition and in the literature that compares them) and in the epistemological assumptions of constructivity that govern them. Although the means of communication in both modalities are different, in no case do they modify the assumptions that grant the possibility of knowing psychological phenomena. The active construction of psychotherapeutic reality through language is an epistemic faculty of the observer (therapist/patient) indistinct from the means of communication used in that relational space of shared meanings.

The article concludes with a series of reflections on the findings. In the first place, it is concluded that both traditional and online practice represent, metaphorically speaking, 'two sides of the same coin'. That is, they are equivalent practices both in the concept they represent and in the epistemological assumptions that govern them. Second, epistemological equivalence should not be conceived as a simile of a theoretical equivalence: the first refers to the process of construction of the psychotherapeutic reality through language, and, the second, to the meanings or contents of said process. Third, there are various postmodern psychotherapeutic perspectives with a narrative approach that have given an account of their foundations around the epistemology of constructivity.

Then, some limitations of the study associated with the epistemological equivalence and the interpretive quality of the article are presented. Finally, some practical repercussions

are presented, inviting the reader and/or psychotherapist to continue reflecting on online psychotherapy and to establish whether, within its system of meanings, it is conceived, or not, as a valid practice.

Keywords: online psychotherapy, traditional psychotherapy, ICT, epistemology, constructivity

Introducción

Los avances tecnológicos en torno a la comunicación e información han ido cambiando la configuración de las relaciones humanas. Tales desarrollos han permitido disminuir las brechas de espacio y tiempo entre las personas, lo que supone un beneficio interaccional, más allá de las dificultades y problemas documentados (Han, 2017). La invención del teléfono, la radio y la televisión –lo que rápidamente fue abriendo el camino para desarrollos posteriores en torno a la computación e Internet–, marcó el inicio de un nuevo período histórico: la era digital. Esta era digital (Ayala, 2011), también conocida como era de la información, es el período que actualmente cursa la humanidad, configurado, esencialmente, por el uso de las tecnologías de la información y comunicación (en adelante TIC).

Los desarrollos tecnológicos de esta era no solo han impactado en la cotidianidad del vivir humano, sino también en las disciplinas científicas y en las que aspiran a serlo. La psicología y la psicoterapia no representan excepción al respecto, ya que han incorporado diversas tecnologías en su *praxis* (González-Peña et al., 2017). El uso del teléfono para citar pacientes, el envío de *e-mails* para realizar seguimiento, el uso de *softwares* para facilitar la tabulación de pruebas psicométricas o las videollamadas, representan solo algunos ejemplos de tal incorporación.

El uso de las videollamadas (o videoconferencias) en la práctica psicoterapéutica representa un caso especial y de sumo interés para este artículo. Estas se definen como

un tipo de “comunicación a distancia entre dos o más personas, que pueden verse y oírse a través de una red” (Real Academia Española, 2014, p. 2242). Desde hace varias décadas, la psicoterapia se ha nutrido de las videollamadas y otras tecnologías (Botella et al., 2009; Migone, 2009) para dar continuidad a procesos psicoterapéuticos presenciales que, por diversas dificultades –principalmente geográficas– veían impedida su continuación (Cabré y Mercadal, 2016). No obstante, en la actualidad –y ya no de forma tan anecdótica–, el uso de esta herramienta tecnológica se ha masificado considerablemente y configuró una nueva forma o modalidad de psicoterapia llamada *online*. Por tanto, y en el escenario actual, reflexionar sobre este tema es relevante por varias razones.

En primer lugar, el contexto sanitario asociado a la pandemia del Covid-19 ha propiciado un escenario ideal para la investigación del uso de las TIC en el abordaje de la salud mental, que generó un importante interés en la investigación de la psicoterapia *online* y las implicancias de su uso (Békés et al., 2021; Humer et al., 2020; Sakoman et al., 2021; Stefan et al., 2021; Tohme et al., 2021). En segundo lugar, y en parte derivado del punto anterior, en la última década se ha configurado un incremento de los psicoterapeutas que ofrecen psicoterapias *online* como opción legítima para el tratamiento de los problemas humanos, así como de los consultantes que la demandan en torno a diferentes poblaciones y trastornos (Nelson y Duncan, 2015; Singh y Sagar, 2022; Soto-Pérez et al., 2010). En tercer lugar, una amplia cantidad de códigos deontológicos y guías clínicas han sido desarrollados para normar y orientar la práctica de la psicoterapia *online* (Acero et al., 2020; American Psychological Association, 2010; Canadian Psychological Association, 2020; Colegio de Psicólogos de España, 2017; Colegio de Psicólogos del Perú, 2020; De la Torre y Pardo, 2018; Farkas et al.,

2020; Martínez, 2020; New Zealand Psychologists Board, 2011; Ohio Psychological Association, 2010).

Por consecuencia, el creciente interés académico propiciado por el contexto Covid-19, el aumento en su oferta y demanda, y los continuos esfuerzos del gremio por normar su práctica hacen de la psicoterapia *online* un tema trascendente. Al ser una práctica que ha llegado para quedarse (Macías y Valero, 2018), no es accesorio detenerse a reflexionar sobre ella, sobre los fundamentos que la rigen y sobre sus similitudes¹ con las prácticas tradicionales. La aceptación ciega de prácticas –sin reflexión–, ya sea por moda, conveniencia o intuición, es una peligrosa actividad que los psicoterapeutas no pueden ni deben ejercer.

Piénsese en las siguientes situaciones. La *persona X* manifiesta sentirse angustiada y acude a una consulta psicoterapéutica ubicada cerca de su trabajo. Lleva a cabo un proceso de 10 sesiones y luego obtiene el alta terapéutica. Por otro lado, la *persona Y* declara los mismos síntomas, pero vive muy alejada de la ciudad y busca por Internet a un psicoterapeuta que atienda por videollamada. También lleva a cabo 10 sesiones y obtiene su alta. Como es posible apreciar, ambos ejemplos representan prácticas de psicoterapia tradicional (presencial) y psicoterapia *online*, respectivamente. Ahora bien, el lector podría preguntarse ¿Qué forma de psicoterapia fue más efectiva? ¿Cuál promovió mejor la alianza terapéutica? ¿En qué modalidad los consultantes se sintieron más satisfechos? ¿Cuáles son las ventajas y limitaciones de cada una? ¿Qué mitos limitan la aceptación de nuevas tecnologías en psicoterapia? ¿Ambas prácticas se nutren de las mismas teorías o técnicas?, etcétera.

¹El análisis se centra en las similitudes de ambas modalidades de psicoterapia y no en sus diferencias, en consecuencia con la hipótesis de trabajo del texto. Esta apunta a demostrar la equivalencia conceptual y epistemológica de ambas modalidades. Asimismo, centrarse en las equivalencias implica disminuir las brechas (conceptuales y epistemológicas) entre ambas prácticas, evitando la polarización que implicaría centrarse en sus diferencias. No obstante, también se tratan algunos aspectos diferenciadores a lo largo del artículo.

Una infinidad de cuestionamientos podrían emerger como producto de tales situaciones hipotéticas. Sin embargo, y más allá de todas estas preguntas ampliamente abordadas en la literatura y que se responderán con posterioridad², este artículo formula un problema que converge en la siguiente pregunta de investigación: ¿Psicoterapia *online* y psicoterapia tradicional son equivalentes conceptual y epistemológicamente? O, en palabras más simples ¿Ambas prácticas psicoterapéuticas conocen de igual manera los fenómenos psicológicos con los que trabajan y, además, representan conceptualmente lo mismo? Como se puede apreciar, es una pregunta que debe responderse con una lectura epistemológica de ambas formas de psicoterapia junto a un análisis comparativo de ellas mismas. La hipótesis de trabajo que se sostiene y que se buscará defender a lo largo del texto, es que los supuestos epistemológicos y conceptuales son equivalentes en ambas prácticas.

Por consecuencia, el objetivo de este artículo teórico es analizar comparativamente las prácticas de la psicoterapia *online* y tradicional y demostrar su equivalencia conceptual y epistemológica dentro del paradigma de la constructividad. Dicho de otro modo, en primer lugar, es dar cuenta de que ambas prácticas de psicoterapia representan o significan conceptualmente lo mismo (equivalencia conceptual) mediante un análisis comparativo de sus definiciones y de la literatura científica que las compara y, en segundo lugar, establecer cómo ambas prácticas psicoterapéuticas conocen los fenómenos psicológicos con base en el paradigma epistemológico de la constructividad (equivalencia epistemológica). Para alcanzar tal objetivo se siguió la siguiente línea argumentativa: 1) entender qué es y qué no es la psicoterapia tradicional; 2) presentar un breve estado del arte de la psicoterapia *online*; 3) delimitar un paradigma que permita analizar epistemológicamente a ambas prácticas psicoterapéuticas, y 4) analizar la equivalencia conceptual y epistemológica de estas.

²El lector encontrará respuesta a tales preguntas en la sección subtitulada: ‘Fase 1 análisis comparativo’.

Psicoterapia tradicional

Se decidió dedicar un apartado a la psicoterapia tradicional (presencial o clásica) porque no es accesorio, sino, por el contrario, sumamente relevante. Esto es así, ya que otorga un punto de comparación conceptual y epistemológico respecto a la psicoterapia *online*. Por ende, explorar ambas prácticas es un requisito indispensable para cumplir con el objetivo que busca alcanzar este artículo.

Feixas y Miró (1993) realizan una recopilación de definiciones de psicoterapia consideradas generales, es decir, no particulares a aproximaciones psicoterapéuticas específicas. Su trabajo otorga una síntesis bastante clara de tal recopilación, al precisar en los denominadores comunes de cada una de las definiciones. Ellos definen la psicoterapia como “un tratamiento ejercido por un profesional autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas humanos en el contexto de una relación profesional” (Feixas y Miró, 1993, p.16). Si bien esta definición puede parecer sucinta, conlleva implícitamente una serie de supuestos que vale la pena analizar para comprender qué es –y qué no– la psicoterapia (Cifuentes-Muñoz, 2021a).

En primer lugar, se establece la presencia de un tratamiento ejercido por un profesional autorizado, lo que implica que la psicoterapia es un proceso que ejecuta alguien capacitado y socialmente validado (psicólogo, psiquiatra o trabajador social).

En segundo lugar, se establece que tal profesional utiliza medios psicológicos. Esto es sumamente relevante, ya que tales medios son un punto de inflexión y diferencia respecto a otras formas de terapia como la medicina alternativa y complementaria (MAC) que también otorgan tratamiento por personas autorizadas y buscan la solución a los problemas humanos. Estos medios psicológicos pueden entenderse como la plataforma teórico-técnica de la que se sirve el profesional para comprender y abordar los fenómenos psicoterapéuticos. De tal manera, los problemas psicológicos de las

personas se interpretan al alero de tales teorías o aproximaciones psicológicas, lo que difiere de los medios utilizados por otras formas de terapia.

En tercer lugar, se establece que el objetivo de la psicoterapia es ayudar a resolver problemas humanos. Esto implica que aquel que acude a psicoterapia se encuentra viviendo una emoción displacentera que no es capaz de afrontar por sí mismo. Por lo tanto, la psicoterapia busca promover un cambio desde un estado de malestar psicológico a un estado de bienestar en el consultante. Su objetivo es la disolución del sufrimiento humano que aqueja al consultante.

En último lugar, se establece que el contexto está dado por una relación profesional. Esto implica una clara diferencia con otras formas de relación que no son psicoterapéuticas, como la amistad, los lazos familiares, las relaciones de pareja, etcétera. El contexto está dado por la presencia de un consultante (o sistema consultante) y un psicoterapeuta que entrega un servicio profesional.

Psicoterapia *online*

Hablar de psicoterapia *online* no dista de ser complejo, ya que como es de esperar y como ocurre en la mayoría de los constructos psicológicos, el consenso es escaso.

Además, existe un amplio abanico de conceptos que significan lo mismo para referirse a ella. Por lo tanto, y para evitar el posible naufragio conceptual que conlleva una terminología difusa y polisémica, se procede a introducir deductivamente al lector en una serie de conceptos asociados a la psicoterapia *online*.

La telesalud o *e-salud*³ es el concepto más general para referirse a la provisión de salud a distancia mediante el uso de las TIC (Ministerio de salud, 2018). En ella, y, por ende en un nivel jerárquico menor, se encuentra una amplia gama de formas de telesalud particulares. Por ejemplo, la telemedicina, telepsiquiatría o telepsicología. Esta última

³El prefijo *e-* surge de la abreviación de *electrónica*.

es de especial interés para los fines de este artículo. La telepsicología o *e*-psicología se define como:

El uso de la tecnología de las telecomunicaciones para poner en contacto a los pacientes con los profesionales de la psicología con el propósito de posibilitar un diagnóstico efectivo, educación, tratamiento, consultas, transmisión y almacenamiento de datos del paciente, investigación y otras actividades relacionadas con la provisión de cuidados de salud mental. (Brown, 1998, p. 964).

Como es posible apreciar en tal definición, la telepsicología es, en palabras breves, el uso de las TIC en psicología. De tal forma, su campo de aplicación va mucho más allá que solo realizar psicoterapia. A saber, es telepsicología: usar un teléfono celular para llamar a un consultante, agendar una cita en una *laptop*, utilizar un correo electrónico para enviar información, usar una cámara o grabadora de voz en un proceso de investigación psicológica, hacer uso de realidad virtual o aumentada para tratar una fobia o servirse de un software autoguiado para el tratamiento de depresión, etcétera. La psicoterapia *online* es una forma más, de todas las posibles, de telepsicología y, por ende de telesalud. *E*-psicoterapia, ciberterapia, telepsicoterapia, consulta *online*, terapia virtual, consejo psicológico *online*, etcétera, son, comúnmente, constructos entendidos como sinónimos de psicoterapia *online* en la literatura (Cabré y Mercadal, 2016; Macías y Valero, 2018; Soto-Pérez et al., 2010; Valero, 2003) y, aunque presenten sutiles diferencias, todos hacen referencia al uso de las TIC en un proceso psicoterapéutico. En cuanto a su clasificación, González-Peña et al. (2017) establecen que las psicoterapias *online* pueden ser divididas en torno al tipo de comunicación establecida. Esta puede ser sincrónica o asincrónica. La primera se presenta cuando hay simultaneidad en la comunicación entre emisor y receptor (videollamada, llamada de

voz) y la segunda, cuando el proceso psicoterapéutico se lleva a cabo en diferido entre las partes, por ejemplo, mediante un correo electrónico o foros *web*.

Asimismo, Soto-Pérez et al. (2010) refieren que otra distinción importante en el tipo de psicoterapia *online* está dada por el grado de contacto con el psicoterapeuta. De tal manera, este puede ser: mínimo –o nulo–, por ejemplo, mediante una terapia automatizada por computador (en la que el psicoterapeuta solo participa en el diseño); moderado, en el que el psicoterapeuta lleva a cabo estrategias de apoyo asincrónicas (mediante correo electrónico) o sincrónicas (mediante chat), y finalmente, alto, con estrategias sincrónicas como las videollamadas.

El tipo de psicoterapia *online* analizada en este escrito será la de tipo sincrónica con grado alto de participación del psicoterapeuta, o, en otras palabras, la psicoterapia a través de videollamadas. Esta elección racional se fundamenta en la atingencia de esta modalidad de psicoterapia en el escenario psicológico contemporáneo, tal como fue justificado en el apartado introductorio. Además, es importante precisar que, de todos los posibles sinónimos de psicoterapia *online* existentes, se ha utilizado el anglicismo –*online*– ya que, se lo considera como un ‘apellido’ que hace hincapié en el espacio particular de comunicación virtual, más que en un tipo diferente de psicoterapia.

Un aspecto relevante que es posible apreciar en la literatura sobre la psicoterapia *online* gira en torno a las ventajas y limitaciones de su uso. Dentro de las principales ventajas se aprecia su nivel de accesibilidad (American Psychological Association [APA], 2013; De la Torre y Pardo, 2018) que permite superar las barreras geográficas, dificultades físicas o de salud mental –como en el caso de la agorafobia⁴, por ejemplo– que dificultan el acceso o desplazamiento a un tratamiento psicoterapéutico presencial. Otra ventaja es la intimidad (Vallejo y Jordán, 2007) que se genera en un encuentro virtual,

⁴La agorafobia, según el DSM-V, es un trastorno de ansiedad caracterizado por un intenso miedo y ansiedad a ciertos lugares y/o situaciones sociales (como el transporte público o espacios abiertos con multitudes, entre otros).

pues el usuario se encuentra en un espacio físico elegido por él, distinto al *setting* terapéutico ofrecido por el terapeuta en un proceso presencial, lo que facilitaría la desinhibición emocional y alianza terapéutica (Berger et al., 2005; Jones et al., 2004). Otro beneficio referido es que la psicoterapia *online* es más rentable (Baena et al., 2008; Melchiori et al., 2011; Soto-Pérez et al., 2010) que la tradicional en lo que respecta al gasto económico y tiempo de traslado, por ejemplo. Además, tiende a ser un servicio más barato, dado que se puede prescindir de un *box* terapéutico. Al hacer uso de las nuevas tecnologías, la psicoterapia *online* se presenta más atractiva para niños y jóvenes (Baena et al., 2008), quienes podrían estar más reticentes a un encuentro presencial. También, la psicoterapia en esta modalidad facilita el manejo de la información (Rochlen et al., 2004; Trujillo, 2005), tanto en lo que respecta a su registro, su análisis o al hecho de compartir material complementario con el usuario. Finalmente, otra ventaja es el creciente apoyo empírico (de la Torre y Pardo, 2018) que sustenta y justifica el ejercicio de prácticas psicoterapéuticas en esta modalidad.

Sin embargo, en la literatura también se han descrito una serie de inconvenientes o limitaciones en torno al uso de la psicoterapia *online*. Entre ellas es posible apreciar la dificultad para atender situaciones urgentes como intervenciones en crisis, lo cual se posiciona como un riesgo clínico (APA, 2013; De la Torre y Pardo, 2018). La desigualdad en el acceso a las tecnologías se posiciona como otro inconveniente, ya que las tecnologías no son utilizadas por todas las personas de la misma manera. No existe un acceso equitativo a estas, por lo que el nivel socioeconómico o la edad pueden ser variables por considerar (Baena et al., 2008; Soto-Pérez et al., 2010). Otra desventaja gira en torno a la escasa formación especializada de profesionales para impartir una psicoterapia mediante este medio (APA, 2013; De la Torre y Pardo, 2018; Soto-Pérez et al., 2010). Como se ha podido apreciar, la psicoterapia con modalidad *online* requiere de

un entrenamiento y competencias particulares para su ejercicio. Sin embargo, más allá de algunas directrices otorgadas por algunas agrupaciones o colegios de psicología, las instancias formales de formación son mínimas. La disminución de la información no verbal es considerada como otra de las desventajas de la modalidad *online*. Más allá de que esto sea parte de un prejuicio mayor por parte de los psicoterapeutas, en torno a la dificultad de establecimiento de la alianza terapéutica –lo que es ciertamente infundado, como se revisará posteriormente–, es indudable que existe una pérdida de información asociada al medio particular de comunicación (Baena et al., 2008; Rochlen et al., 2004; Trujillo, 2005). De tal forma, se requiere de diversas adecuaciones respecto a la práctica tradicional de la psicoterapia respecto a, por ejemplo, el manejo de los silencios o percepción de olores; información que dista de ser banal (Cabré y Mercadal, 2016). Finalmente, existe una serie de dificultades éticas, legales y de *marketing* asociadas a este tipo de prácticas (Macías y Valero, 2018; Trujillo, 2005). Lo primero, es en torno a la protección de la información o ciberseguridad del proceso psicoterapéutico, que podría ser *hackeada*. Las dificultades legales tienen relación con las diferentes jurisdicciones que regulan el ejercicio de la psicoterapia *online*, ya que esta, al no estar situada geográficamente en un espacio físico, ve dificultada su regulación legal. Por otro lado, el *marketing* –o, más bien, la publicidad engañosa– es otro problema. Al contar con difusos aspectos legales que regulen su ejercicio, existe cierta dificultad en la acreditación de un teleterapeuta por parte del usuario, lo que podría converger en malas prácticas.

Epistemología de la constructividad

Luego de delimitar algunas importantes ideas concernientes a la psicoterapia tradicional y a la psicoterapia *online*, es necesario detenerse en un tercer elemento teórico clave para este escrito, que es el que permitirá llevar a cabo la comprensión de los supuestos

que rigen el acto de conocer del ejercicio *online* –y presencial– de la psicoterapia: la epistemología.

La epistemología se configura como una rama de la filosofía que centra su estudio en la naturaleza, alcance y validez del conocimiento humano (Otero y Gibert, 2016). Existe una amplia gama de paradigmas o perspectivas epistemológicas (Barrera, 2008; Bautista, 2011; Briones, 2002; Navarro, 2014; Ortiz, 2015; Zamudio, 2012): el racionalismo, el empirismo, el pragmatismo, el positivismo o el fenomenismo, entre muchas otras, que aportan una forma distinta de entender el acto de conocer.

Las vías para analizar epistemológicamente una práctica o teoría (objetivo central de este escrito) son diferentes. Una primera opción podría converger en analizar los supuestos epistemológicos que se presentan en tal práctica o teoría (Cifuentes-Muñoz, 2019; 2021a; 2021b), es decir, develar los supuestos que yacen en una determinada práctica o teoría. Una segunda opción sería delimitar un paradigma epistemológico *a priori* que se postule como supuesto de alguna práctica o teoría y argumentar interpretativamente su fundamento. La opción tomada por este artículo es la segunda. Por lo tanto, es necesario establecer, previo a cualquier análisis, una perspectiva epistemológica que permita interpretar o ‘leer’ las prácticas psicoterapéuticas en ambas modalidades. Para efectos de este artículo, tal perspectiva se erige en la epistemología de la constructividad⁵.

La constructividad se posiciona como un paradigma epistemológico desarrollado, fundamentalmente, por Zlachevsky (2015). Se configura como una propuesta parsimoniosa que sintetiza diversas ideas opuestas al pensamiento moderno en psicología, particularmente, en el ámbito psicoterapéutico. De tal forma, la

⁵La elección de este paradigma –y no de otro– supone una decisión metodológica y *a priori* que se sustenta en las categorías deductivas de análisis que ofrece para comprender epistemológicamente las prácticas *online* y tradicionales de psicoterapia (“rol activo del observador” y “lenguaje, narrativas y dominios de existencia”) (ver Figura 1).

constructividad se enmarca en el posmodernismo, el que según Anderson (1997) representa una crítica –no una época– y una ruptura de orientación filosófica al modernismo.

Algunos de sus postulados centrales son los siguientes: en primer lugar, la constructividad busca dejar atrás los históricos enfrentamientos intelectuales entre el constructivismo y el construccionismo –razón por la que se definió anteriormente como una propuesta parsimoniosa–, en la medida que releva sus puntos comunes o más representativos. Por tanto, pone sobre la mesa la importancia de hacerse cargo de las operaciones de distinción que realiza un sujeto al investigar su objeto de estudio, que va más allá de una consideración objetiva de la realidad y de que las distinciones realizadas por un observador sean sinónimo de verdad (Cifuentes-Muñoz, 2021a). Desde este paradigma epistemológico se acepta que los fenómenos no son independientes de quien los significa y considera al observador como un participante activo en el acto de conocer (Zlachevsky, 2008).

De tal manera, las distinciones de un observador influyen en la realidad que observa, por lo cual el investigador –o un terapeuta, para los fines de este escrito–, presenta una participación totalmente activa en el proceso de conocimiento (Gergen y McNamee, 1996). La constructividad considera que la realidad es socialmente construida a través del lenguaje y asume que no es posible tener un conocimiento directo del mundo, sino solo acceder a él con base a la interpretación o significado de la experiencia. Cuestiona, por tanto, constructos como la verdad, lo real y la objetividad (Cifuentes-Muñoz, 2021a; Gergen, 2006). Autores como Maturana (1997) promueven, en este contexto, la noción de objetividad entre paréntesis. Esta invita a la consideración del observador como ser biológico que participa en la constitución de lo que acepta como explicación a través de sus habilidades cognitivas, por lo que las aspiraciones de objetividad, verdad,

neutralidad, predicción y control de la ciencia desarrollada al alero positivista –tomada por gran parte de la psicología tradicional–, no tendrían asidero.

En segundo lugar, y en total relación con el punto anterior, la constructividad se nutre del lenguaje, las narrativas y la noción de dominios de existencia. El lenguaje no debe entenderse como el “conjunto de sonidos articulados con que el hombre manifiesta lo que piensa o siente” o aquel “estilo y modo de hablar y escribir de cada persona en particular” (Real Academia Española, 2014, p. 1326), sino que, desde la perspectiva de la constructividad, se debe considerar como un producto de acciones entre las personas, como sus coordinaciones relacionales (Zlachevsky, 2008), o, como plantea Maturana (1997), como un proceso –el lenguaje– que no tiene lugar en el cuerpo, sino en el espacio de coordinación de coordinaciones conductuales consensuales que incluye lo no dicho.

Asimismo, una narrativa es un sistema de significados compartidos constituido por actores o personajes que incluye un guion, un escenario y un sentido (Sluzki, 1996). De tal forma, una narrativa es la manera en la que los seres humanos dan estructura y coherencia a las circunstancias y sucesos de la vida que incluyen las comprensiones o explicaciones otorgadas a esta (Anderson, 1997). Una manera de comprender la relación entre lenguaje y narrativas se aprecia a continuación:

Cada distinción lingüística que realiza un observador da lugar a descripciones y explicaciones de acontecimientos o experiencias, es decir, la posibilidad de dar significados a nuestro vivir, los que, siendo significados compartidos, dan origen a narrativas que son precisamente las que hacen emerger la realidad
(Cifuentes-Muñoz y Rojas-Jara, 2018a, p. 92).

Por otro lado, se encuentra la noción de dominios de existencia. Este, al igual que el lenguaje y las narrativas, es un eje fundamental de la constructividad. El concepto de

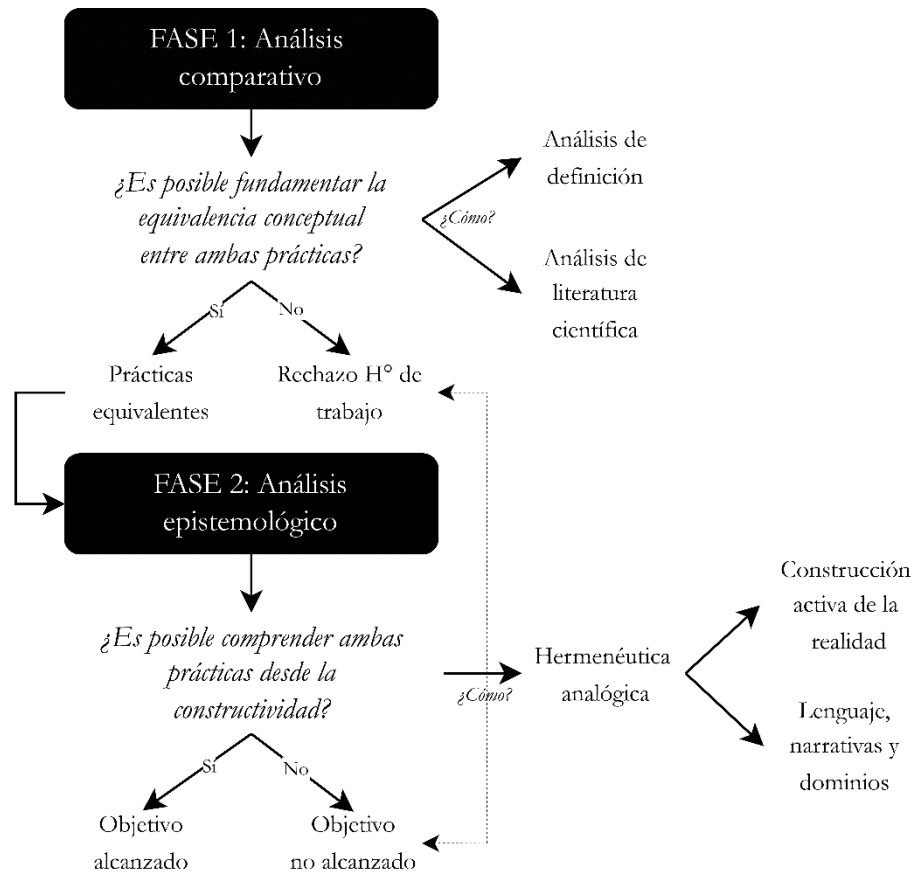
dominio de existencia fue desarrollado por el biólogo chileno Humberto Maturana, quien lo delimita como el conjunto de las definiciones a partir de las cuales se distingue a otros y, a su vez, se es distinguido por otros (Maturana, 1992). En otras palabras, un dominio de existencia es un espacio relacional en el que se comparte una red de conversaciones, significados y, por ende, de narrativas. De tal manera, es posible referir que las personas actúan y sienten de distinta forma dependiendo de los contextos, situaciones o personas con las que se relacionan (Zlachevsky, 2015). Por consecuencia, el contexto psicoterapéutico es, en sí mismo, un dominio de existencia.

¿Prácticas equivalentes? Análisis comparativo y epistemológico

Para realizar un análisis comparativo y epistemológico de la práctica de la psicoterapia *online* y, junto a ello, dar cuenta de que tales tópicos no difieren de la psicoterapia tradicional, es necesario establecer un esquema de análisis que guíe el proceso interpretativo.

Figura 1.

Esquema de análisis



Nota: Elaboración propia.

Tal como se aprecia en la figura 1, la primera fase consta de un análisis comparativo. Es decir, se busca fundamentar que la práctica de la psicoterapia *online* no es sustancialmente distinta de la tradicional, sino por el contrario, equivalente conceptualmente. Para ello, se realiza un análisis en torno a sus definiciones y a la evidencia científica. Al establecer su equivalencia conceptual se procede a la segunda fase, es decir, al análisis epistemológico y mediante él se pretende comprender ambas prácticas en base al paradigma de la constructividad. Para tal efecto, se realiza un procedimiento interpretativo basado en la hermenéutica analógica⁶ (Beuchot, 2002;

⁶La hermenéutica analógica se configura como un punto intermedio entre las interpretaciones relativistas y las absolutistas. De tal manera “toma el ideal regulativo de la exactitud de la hermenéutica unívoca y abre el abanico de interpretaciones, con discreción, dando cabida a la mayor cantidad de interpretaciones posibles de la hermenéutica equivocada, pero a base de una jerarquía de interpretaciones” (Cifuentes-Muñoz, 2018b, p.292).

2016; Cifuentes-Muñoz, 2021b). A continuación, se precisa el desarrollo de ambas fases.

Fase 1: Análisis comparativo

¿Es posible fundamentar la equivalencia conceptual entre la práctica *online* y la tradicional de la psicoterapia? Sí, y este escrito propone hacerlo de dos maneras: 1) al comparar ambas prácticas, en cuanto a lo que representan como conceptos y 2) mediante la revisión de la literatura científica que las compara o diferencia.

La definición de psicoterapia tradicional configura el punto de partida del análisis comparativo. Esta fue definida como “un tratamiento ejercido por un profesional autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas humanos en el contexto de una relación profesional” (Feixas y Miró, 1993, p.16). A continuación, se analizará si la psicoterapia *online* puede ser entendida de la misma manera.

Al analizar en detalle la definición expuesta, se establece que la psicoterapia tradicional es un tratamiento ejercido por un profesional autorizado. Esto no supone ninguna diferencia con la psicoterapia *online*, debido a que quien la realice debe ser alguien capacitado y validado profesionalmente para ello. Respecto a la idea de los medios psicológicos –entendidos como las teorías y técnicas– que el profesional autorizado usa, tampoco hay diferencias. La psicoterapia *online* no implica el uso de teorías o corrientes ‘especiales’ a la modalidad. A saber, es factible servirse de las corrientes psicoterapéuticas fundamentales –corriente psicodinámica, cognitivo-conductual, humanista y sistémica– (Kriz, 2012) para abordar un proceso psicoterapéutico de la misma manera que en una psicoterapia tradicional. En tercer lugar, el objetivo de ambas psicoterapias no difiere, por cuanto ambas poseen el mismo norte: ayudar a resolver problemas humanos. Por lo tanto, el uso de una u otra modalidad de psicoterapia no implica un cambio en los fines de esta, ya que ambas están orientadas al mismo objetivo

en lo que respecta a promover un estado de bienestar en el consultante. Finalmente, la idea del contexto de una relación profesional de la psicoterapia tradicional tampoco supone una diferencia con la modalidad *online*. En ambas modalidades se otorga un servicio profesional que se enmarca en ese tipo de relación. A saber, servirse de una videollamada no implica una relación de amistad, por ejemplo.

Como es posible apreciar, al analizar en detalle la definición de la psicoterapia tradicional y compararla con la psicoterapia *online* es posible notar que no hay diferencias conceptuales entre ellas. Es decir, según la definición expuesta, ambas modalidades de psicoterapia son equivalentes en este ámbito. Entonces ¿Hay alguna diferencia? Claro que la hay, pero esta se encuentra en el medio de comunicación mediante el cual se lleva a cabo el proceso, no en el tipo de profesional, en los medios psicológicos, en el objetivo ni en el tipo de relación establecida para ello.

El segundo paso de este análisis comparativo se centra en la revisión de la literatura científica que compara ambas modalidades de psicoterapia. El tipo de revisión documental llevada a cabo en esta sección corresponde a una revisión narrativa (RN) y no a una revisión sistemática. Esto implica que el tema es abordado de forma general, no exhaustiva, y sin un método establecido (Aguilera, 2014). Se aclara que realizar una RN no es el objetivo de este manuscrito, sino una mínima parte de él.

Hasta el momento, la única diferencia señalada entre ambas prácticas tiene que ver con el medio de comunicación. No obstante, esta diferencia ha promovido la aparición de una serie de ideas preconcebidas que los psicoterapeutas mantienen en torno al uso de la modalidad *online* en psicoterapia.

Muchos psicoterapeutas se han presentado reticentes al uso e incorporación de la psicoterapia virtual a sus prácticas, particularmente, por una serie de juicios preconcebidos (Rees y Stone, 2005). La pérdida de información no verbal, las

dificultades para establecer la alianza terapéutica o que, simplemente no se lograrían los objetivos planteados, son algunos de estos prejuicios. Diversos estudios se han dado a la tarea de corroborar/refutar estas hipótesis, o, en otras palabras, de establecer en base a ello si son tratamientos equivalentes o no.

Respecto a lo anterior, la literatura científica sugiere que: 1) la psicoterapia con modalidad *online* tiene una efectividad comparable a la modalidad presencial (Andersson, 2009; Backhaus et al., 2012; Johnson, 2014); 2) la psicoterapia *online* promueve una fuerte relación terapéutica, comparable con la que emerge en la modalidad presencial (Germain et al., 2010; Klein et al., 2006; Knaevelsrud y Maercker, 2007) y, de hecho, se ha establecido que el uso de Internet potencia el anonimato y la intimidad, lo que facilitaría la relación terapéutica (Berger et al., 2005; Jones et al., 2004; Suler, 2004); 3) el dominio de las TIC (o infoalfabetización) por parte de los usuarios no es un determinante fundamental para el éxito de una psicoterapia *online* (Kenardy et al., 2003; Soto-Pérez et al., 2010), y 4) los niveles de satisfacción de usuarios de psicoterapia *online* son altos (Frueh et al., 2005) y comparables con el nivel de satisfacción de una psicoterapia presencial (King et al., 2009).

Vale aclarar que la mayoría de los estudios referidos poseen limitaciones en sus resultados (Macías y Valero, 2018) debido al tipo de muestra, métodos o por acotarse a psicopatologías particulares, por lo que deben tomarse con cautela. No obstante, presentan importantes aportes para aclarar tales prejuicios y establecer que el uso de un medio de comunicación particular no implica cambios significativos en los niveles de efectividad, en la relación terapéutica o en la satisfacción del consultante en el proceso respecto a la modalidad presencial de la psicoterapia.

En base a los antecedentes expuestos se puede afirmar que la psicoterapia en modalidad tradicional y *online* no son diferentes, sino, por el contrario, equivalentes

conceptualmente, tanto en lo que respecta al análisis de sus definiciones como en lo establecido en la literatura científica que las compara. Dada esta similitud es esperable que sus supuestos epistemológicos corran con la misma suerte. Tal afirmación se fundamenta en la siguiente fase.

Fase 2: Análisis epistemológico

¿Es posible comprender ambas prácticas desde la epistemología de la constructividad? Sí, y puede hacerse desde dos focos complementarios: 1) en torno a la construcción activa de la realidad, y 2) desde el rol que el lenguaje juega en tal acto. Mediante la interpretación (hermenéutica analógica) es posible realizar una lectura desde la constructividad hacia ambas prácticas de la psicoterapia.

El primer foco interpretativo, y, a su vez, uno de los elementos centrales de este paradigma epistemológico –constructividad– es el postulado que establece la participación activa del observador en la realidad que conoce. Al llevar esta premisa al contexto que atañe a este escrito, tales observadores serían (aunque no únicamente) el terapeuta y el consultante, quienes participarían en la coconstrucción activa de la realidad psicoterapéutica.

Definido lo anterior, no es superfluo preguntarse ¿Cambia la realidad psicoterapéutica en la medida que cambia la modalidad de psicoterapia? Desde esta perspectiva epistemológica, la realidad no existe como algo dado en el afuera, sino que es una construcción constante y activa por parte de los participantes en el acto de conocer. De tal forma, en ambas modalidades de psicoterapia no puede darse la misma realidad, como tampoco se daría en dos terapias presenciales exacta e hipotéticamente iguales. La realidad psicoterapéutica no se descubre, sino que, por el contrario, emerge en el propio acto de conocer. Por lo tanto, los fenómenos psicológicos (ideas de lo mental, psicopatología, explicaciones o comprensiones de los problemas, diagnósticos,

tratamientos, etcétera) siempre dependerán de las creencias, la red de significados y los marcos de referencia de los observadores (en el caso del terapeuta serían, también, las teorías psicoterapéuticas que profese), por lo que la emergencia de diferentes realidades psicoterapéuticas no se explica, ni se produce, por el cambio del medio de psicoterapia utilizado (*online* o tradicional), sino más bien, por la facultad epistémica que yace en los observadores junto a sus marcos de referencia.

Lo anterior puede observarse en los diferentes diagnósticos o interpretaciones de un mismo problema que pueden darse desde diferentes corrientes teóricas en psicología. En cada proceso psicoterapéutico emergerán diversas explicaciones/comprendiones de un fenómeno (síntoma, por ejemplo), en la medida que sean diversas las creencias, las redes de significado y los marcos de referencia teóricos utilizados. Por consecuencia, psicoterapeuta y consultante coconstruyen su realidad psicoterapéutica, acto que es indiferente a la modalidad utilizada para ello.

El segundo foco interpretativo, y que complementa al anterior, se centra en el lenguaje, narrativas y dominios de existencia (todos supuestos claves de la constructividad).

Como se ha referido recientemente, y sin afán de redundar, la realidad psicoterapéutica se construye independiente del medio de comunicación utilizado, pero ¿Cómo ocurre esto?

Heidegger (1951) establece que los seres humanos somos y existimos en el lenguaje. Tal concepción, tomada por la constructividad, se basa en que los seres humanos son sistemas lingüísticos generadores de lenguaje y de significado. La realidad psicoterapéutica –y toda realidad– se construye *en, con y por* el lenguaje (Gergen y McNamee, 1996).

El lenguaje es crucial. Todos los significados de la realidad emergen gracias a él. Esto ocurre debido a que el lenguaje no está en las personas, sino que las personas están en él

(Echeverría, 2006). Por ende, y al llevar tales premisas a la comprensión psicoterapéutica, la principal tarea de la relación terapeuta-consultante es coconstruir nuevos significados de la experiencia y deconstruir los significados problemáticos que llevaron al consultante a psicoterapia. Como verdad y objetividad no son constructos concebibles desde esta perspectiva, todo aquello que es significado en el lenguaje de una manera problemática puede, bajo la misma lógica, ser significado de otra manera menos problemática, lo que permite así la construcción de una nueva experiencia. Todo lo anterior –el proceso de construcción de realidad a través del lenguaje– ocurre independientemente de la modalidad psicoterapéutica y de las teorías específicas. Lógicamente, la realidad construida a través del lenguaje será consecuente con las perspectivas teóricas utilizadas. Lo que se releva es el acto de construcción, no el contenido de los significados.

La idea de narrativa –significados compartidos– es también imprescindible para comprender epistemológicamente las prácticas psicoterapéuticas en ambas modalidades. De nada sirve enunciar lingüísticamente nuevos significados sobre los fenómenos, si tales significados no son compartidos en una comunidad lingüística. Es tal característica la que le otorga a una nueva narrativa un poder de transformación (Zlachevsky, 2015). Esta permite narrar el problema de forma distinta y otorga la posibilidad de relatar los hechos en el contexto de un significado compartido nuevo. Tal concepción, al igual que la noción de lenguaje expuesta en el párrafo anterior, se basa en que no es posible tener un acceso objetivo y verdadero a los hechos, sino solo acceder a los significados o narrativas asociadas a ellos (Gergen y McNamee, 1996). De tal manera, es posible otorgar nuevas interpretaciones a la experiencia.

Finalmente, los dominios de existencia son los que otorgan un marco de referencia a las narrativas. Las personas habitan en múltiples narrativas –o son multihistoriadas, como

decían White y Epston (1993)– y los significados compartidos en ellas no son únicos e inamovibles respecto a un solo contexto. De tal forma, existen tantas narrativas como contextos existan en la vida de una persona –entendiendo contexto por el espacio relacional en el que se comparten significados. Cualquiera sea el dominio de existencia en el que se desenvuelva una persona, agrupará significados y narrativas particulares. A saber, los dominios de amigo, pareja, hijo, padre, compañero de trabajo, deportista, artista, etcétera., posibilitan la emergencia de diferentes realidades. El problema puede habitar en cualquier dominio, pero nunca en la persona. El famoso lema de la terapia narrativa da cuenta de tal fundamento: “La persona nunca es el problema. El problema es el problema” (White y Epston, 1993, p. 239).

En el contexto psicoterapéutico –un dominio de existencia más, cualquiera sea su medio de comunicación–, la noción de dominio de existencia invita a pensar que la persona no convive con su problema en todos los ámbitos de su vida, o en todos los contextos o personas con las que se relaciona, sino que pone el acento en que un problema se aloja particularmente en un espacio relacional con narrativas compartidas y no en otros. Hay otros dominios en los que el problema, por el que el consultante acude al terapeuta, no emerge. Por ejemplo, narrativas asociadas al constructo impulsividad podrían emerger como queja en el espacio relacional de la pareja, no así en el espacio relacional o en el dominio existencial de amistad, trabajo o hijo. Es así como se puede referir que el consultante de este ejemplo no sea una persona impulsiva, sino que sería una persona que lleva a cabo ciertas acciones que, en una red de significados compartidos en el dominio de pareja, son distinguidos a través del lenguaje por sus actores, como la impulsividad, y tal relato genera un problema, particularmente en ese espacio relacional. Con el fin de recapitular –y aplicar la fase uno y dos presentada en esta sección–, recuérdese el ejemplo planteado en el apartado introductorio sobre la *persona X* (que

asiste a psicoterapia tradicional) y la *persona Y* (que asiste a psicoterapia *online*) quienes iniciaron procesos psicoterapéuticos en distintas modalidades, al señalar sentirse angustiadas.

¿Ambos consultantes acuden a diferentes conceptos o ideas de lo que significa psicoterapia? La respuesta es no. De hecho, ambas modalidades representan conceptos equivalentes de lo que es psicoterapia. De tal forma, ambas prácticas, independientemente a su modalidad, son ejercidas por un profesional validado socialmente, utilizan medios psicológicos para alcanzar un objetivo final en torno al bienestar del consultante, y se realizan en el contexto de una relación profesional.

¿La literatura científica avala diferencias significativas en torno a ambas modalidades de psicoterapia a las que estos consultantes asistieron? No. Por el contrario, la literatura científica desmitifica una serie de prejuicios asociados a la práctica de la psicoterapia *online* por parte de los terapeutas. Es así como se ha establecido que ambas modalidades son comparables en cuanto a su efectividad, alianza terapéutica y satisfacción del consultante, más allá de los índices de infoalfabetización que las partes posean.

¿Son los supuestos epistemológicos en ambas prácticas de psicoterapia distintos? No. En ambas modalidades, el terapeuta y el consultante se sirven del lenguaje para interpretar lingüísticamente un fenómeno o una serie de ellos. En los casos ejemplificados, tal fenómeno fue significado como angustia, lo cual, al ser un significado compartido, constituye una narrativa. Esta última y los significados que alberga, posibilitan la emergencia de un problema coconstruido en un espacio relacional particular (dominio de existencia terapéutico). Por tanto, el problema de ambos consultantes emerge como un significado cocreado por parte del sistema terapéutico, por lo que no representa una verdad objetiva sobre ese fenómeno que les aqueja (enunciado como angustia). Ambas realidades psicoterapéuticas no se descubren o

develan, sino, por el contrario, son consecuencia de una construcción activa. De tal forma y como ya se ha referido, la modalidad de la psicoterapia, ya sea *online* o presencial, no supone diferencias en que este proceso epistémico se lleve a cabo. Por consecuencia, ambos consultantes asisten a un proceso psicoterapéutico equivalente, tanto desde la perspectiva conceptual como epistemológica. Su característica distintiva, mas no determinante en los aspectos anteriores, es el medio de comunicación.

Conclusiones

La conclusión más evidente, desarrollada y fundamentada a lo largo de todo el texto, es que la psicoterapia tradicional y *online* representan, metafóricamente hablando, dos caras de la misma moneda. Es decir, son prácticas equivalentes tanto en el concepto que representan –en su definición y en la literatura que las compara– como en los supuestos epistemológicos que las rigen. Por ende, la psicoterapia *online* no se configura como una nueva forma de psicoterapia distinta a la tradicional, sino, por el contrario, ambas representan al mismo proceso. Su característica distintiva converge en el medio de comunicación utilizado para ello. Sin embargo, lo que se entiende conceptualmente por psicoterapia y los supuestos epistemológicos, que rigen a ambas prácticas, no cambian ni dependen de un medio de comunicación particular –videollamadas, para los fines de este artículo–, al menos desde una lectura epistemológica de la constructividad. Esto quiere decir, en palabras simples, que ambas modalidades de psicoterapia pueden ser comprendidas e interpretadas desde los mismos fundamentos y, si bien el medio de comunicación es distinto, en ningún caso modifica los supuestos que otorgan la posibilidad particular de conocer los fenómenos psicológicos. La construcción activa de la realidad psicoterapéutica mediante el lenguaje es una facultad epistémica del

observador (terapeuta/consultante) que es indistinta al medio de comunicación utilizado en tal espacio relacional de significados compartidos.

No se debe confundir la equivalencia epistemológica con una equivalencia teórica. A esta altura del texto, el lector podría hipotetizar que si ambas prácticas pueden ser comprendidas desde un mismo paradigma epistemológico –lo que implica que conocen o construyen la realidad de formas equivalentes–, entonces la realidad construida es la misma, indiferente de las aproximaciones teóricas utilizadas por cada modalidad. Esta, si bien es una interesante reflexión, no es correcta. Se ha afirmado desde la constructividad, que ambas prácticas construirían la realidad psicoterapéutica a través del lenguaje, no obstante, en ningún caso se ha referido cuáles serán los contenidos de esa realidad. Esta última siempre será consecuente con las perspectivas teóricas, los marcos de referencia y el sistema de creencias utilizados por los observadores. Lo que sí es equivalente en ambas prácticas es el proceso de construcción de la realidad, no así el contenido –significados– de esta. Por consecuencia, no es equivalente o indistinto realizar psicoterapias psicodinámicas, conductuales, sistémicas o humanistas; lo que es equivalente son los fundamentos que dichas aproximaciones –independientes de su modalidad psicoterapéutica–, tendrían en la emergencia de realidades particulares a sus marcos de referencia. Las aproximaciones teóricas particulares son, desde esta perspectiva, inconmensurables, como decía Kuhn (2013).

Es importante considerar que diversas aproximaciones teóricas y psicoterapéuticas –principalmente de corte posmoderno–, desarrollan y explicitan fundamentos epistemológicos en la constructividad para sus procesos psicoterapéuticos. Tal es el caso de la terapia narrativa (White y Epston, 1993; White, 2015), la terapia dialógica-colaborativa (Anderson, 1997), la terapia sistémica centrada en narrativas (Zlachevsky, 2003; 2015), el modelo sistémico de realidades consensuales –conocido

como el modelo de Santiago— del Instituto de Terapia Familiar (Méndez et al., 1988) y los aportes sistémico-narrativos de Hoffman (1992); Sluzki (1995; 1996), entre otros. Sin embargo, este texto no pretende, al tomar el paradigma de la constructividad, incitar a la elección de una determinada teoría psicoterapéutica por sobre otra, sino que, como se ha referido, solo quiere transparentar una lectura, transversal a cualquier teoría y modalidad, desde un paradigma epistemológico particular.

Respecto a las limitaciones de este artículo, se debe considerar que la psicoterapia tradicional y *online* son equivalentes epistemológicamente siempre y cuando el paradigma epistemológico que otorgue el fundamento de tal equivalencia sea la constructividad. Esto no quiere decir que otros paradigmas epistemológicos como el racionalismo, el empirismo, la fenomenología, el positivismo, el pragmatismo, etcétera, no permitan comprender tales prácticas, sino que, particularmente, en este artículo se realizó un análisis con la elección de un paradigma particular y *a priori*, por lo que las afirmaciones sobre la equivalencia epistemológica deben ser tratadas con cautela y considerar el escenario gnoseológico desde el que se realiza la lectura que permite concebir tal equivalencia. Por otro lado, dada la naturaleza teórica y hermenéutica de este artículo, no es factible separar las interpretaciones del intérprete o considerar los análisis presentados como sinónimo de verdad.

Sin embargo y más allá de estas limitaciones, este texto pretende ser un instrumento de reflexión que otorgue a estudiantes, psicoterapeutas noveles o experimentados —que ya incursionen en las prácticas psicoterapéuticas *online*, o piensen o duden hacerlo—, una mayor transparencia sobre los supuestos epistemológicos que las rigen y promover la disolución de juicios preconcebidos —muchas veces sustentados en la intuición— sobre el uso de nuevas tecnologías. Si bien existen algunas desventajas documentadas en torno a las prácticas *online*, también existen múltiples ventajas que parecieran compensar tales

menoscabos. Entonces, ¿Nutrirse o no de ella? En este artículo se analizaron las equivalencias conceptuales, la literatura científica que las compara y los supuestos epistemológicos que rigen a ambas prácticas, por lo que no parecieran haber razones para desestimarla o, al menos, para considerarla inferior a las prácticas tradicionales y cerrarse prejuiciosamente a su uso. Sin embargo, y más allá de lo que este autor pueda referir, se invita al lector o psicoterapeuta a seguir reflexionando y documentándose para establecer, si dentro de su propio sistema de significados, la psicoterapia *online* puede ser considerada –o no– como una práctica válida para el abordaje de los problemas humanos.

Referencias

- Acero, P., Cabas, K., Caycedo, C., Figueroa, P., Patrick, G. y Rudas, M. (2020). *Telepsicología: sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable* https://ascofapsi.org.co/pdf/Libros/Telepsicologia_web.pdf
- Aguilera, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis? *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 359-360. <https://doi.org/10.4321/S1134-80462014000600010>
- American Psychological Association (2010). Telehealth: Legal basics for psychologists. *Good Practice*, 41, 2-7. <https://www.apaservices.org/practice/good-practice/telehealth.pdf>
- American Psychological Association. (2013). Guidelines for the practice of telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791-800. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/a0035001>
- Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behaviour therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.010>

- Anderson, H. (1997). *Conversaciones, lenguaje y posibilidades. Un enfoque postmoderno de la terapia*. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.
- Ayala, T. (2011). Saber y Cultura en la Era Digital. *Revista Austral de Ciencias Sociales* 20, 41-59. <https://doi.org/10.4206/rev.austral.cienc.soc.2011.n20-03>
- Backhaus, A., Agha, Z., Maglione, M., Repp, A., Ross, B., Zuest, D., Rice-Thorp, N., Lohr, J. y Thorp, S. (2012). Videoconferencing psychotherapy: A systematic review. *Psychological Services*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/a0027924>
- Baena, A., Quesada, M. y Vogt, F. (2008). La e-psicología: posibilidades y limitaciones de las tecnologías de la información y de la comunicación en la terapia a distancia. *Revista de psicoterapia*, 19(73), 119-140. <https://doi.org/10.33898/rdp.v19i73.804>
- Barrera, M. (2008). *Modelos epistémicos en investigación y educación*. Caracas: Quirón.
- Bautista, N. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa. Epistemología, metodología y aplicaciones*. Bogotá: Manual moderno.
- Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Luo, X., Prout, T. A. y Hoffman, L. (2021). Psychotherapists' Challenges With Online Therapy During COVID-19: Concerns About Connectedness Predict Therapists' Negative View of Online Therapy and Its Perceived Efficacy Over Time. *Frontiers in psychology*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705699>
- Berger, M., Wagner, T. y Baker, L. (2005). Internet use and stigmatized illness. *Social Science and Medicine*, 61, 1821-1827. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.03.025>
- Beuchot, M. (2002). *Tratado de hermenéutica analógica. Hacia un nuevo modelo de interpretación*. Ciudad de México: Itaca.

Beuchot, M. (2016). *Hechos e interpretaciones. Hacia una hermenéutica analógica*.

Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.

Botella, C., Quero, S., Serrano, B., Baños, R. y García-Palacios, A. (2009). Avances en los tratamientos psicológicos: la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. *Anuario de Psicología*, 40, 155–170.

<https://doi.org/10.1344/%25x>

Briones, G. (2002). *Investigación cualitativa. Módulo 1: Epistemología de las ciencias sociales*. Bogotá: ARFO Editores e Impresores Ltda.

Brown, F. (1998). Rural telepsychiatry. *Psychiatric Services*, 49, 963-964.

<https://doi.org/10.1176/ps.49.7.963>

Cabré, V. y Mercadal, J. (2016). Psicoterapia On-line. Escenario Virtual para una relación real en el espacio intermediario. *Clinica e Investigación Relacional*, 10(2), 439-452. <https://doi.org/10.21110/19882939.2016.100206>

Canadian Psychological Association (2020). *Interim ethical guidelines for psychologists providing psychological services via electronic media*.

<https://cpa.ca/docs/File/Ethics/CPAe-therapyGuidelinesUpdate2020.pdf>

Cifuentes-Muñoz, A. (2018b). Review del libro *Hechos e interpretaciones. Hacia una hermenéutica analógica*, de Mauricio Beuchot. *Alpha* (47), 291-293.

<https://doi.org/10.32735/s0718-220120180004700184>

Cifuentes-Muñoz, A. (2019). Epistemología implícita en el código de ética profesional del colegio de psicólogos de Chile. *Cinta de moebio*, 64, 51-67.

<https://doi.org/10.4067/s0717-554x2019000100051>

Cifuentes-Muñoz, A. (2021a). *¿Conoces cómo conoces? Hacia una epistemología de la psicoterapia*. RIL Editores.

- Cifuentes-Muñoz, A. (2021b). Supuestos epistemológicos en corrientes psicoterapéuticas fundamentales: Una propuesta metodológica. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 149-166.
<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.10>
- Cifuentes-Muñoz, A. y Rojas-Jara, C. (2018a). La fotografía como medio narrativo para la co- construcción de identidades alternativas en contexto de abuso de drogas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1), 89-100.
<https://doi.org/10.11600/1692715x.16104>
- Colegio de Psicólogos de España (2017). *Guía para la práctica de la telepsicología. Consejo general de la psicología.*
<https://doi.org/10.23923/cop.telepsicologia.2017>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2020). *El colegio de psicólogos del Perú y la telepsicología en tiempos de pandemia. Guía orientativa para un uso adecuado.*
<http://api.cpsp.io/public/documents/1586056340626-telepsicologia.pdf>
- De la Torre, M. y Pardo, R. (2018). *Guía para la intervención telepsicológica.* Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
<https://www.psichat.es/guia-para-la-intervencion-telepsicologica-2019.pdf>
- Echeverría, R. (2006). *Ontología del lenguaje.* Buenos Aires: Granica
- Farkas, C., Santelices, M. y Martínez, V. (2020). *Telepsicología en infancia en tiempos de Covid-19. Guía de buenas prácticas para Chile.*
<http://www.psicologia.uc.cl/wp-content/uploads/2020/06/Buenas-practicas-para-Telepsicolog%C3%ADa-en-infancia.pdf>
- Feixas, G. y Miró, M. (1993) *Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos.* Barcelona: Paidós

- Frueh, B., Henderson, S. y Myrick, H. (2005). Telehealth service delivery for persons with alcoholism. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 11(7), 372-375.
<https://doi.org/10.1258/135763305774472060>
- Gergen, K. (2006). *Construir la realidad: el futuro de la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. y McNamee, S. (1996). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Germain, V., Marchand, A., Bouchard, S., Guay, S. y Drouin, M. (2010). Assessment of the therapeutic alliance in face-to-face or videoconference treatment for posttraumatic stress disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(1), 29-35. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0139>
- González-Peña, P., Torres, R., Del Barrio, V. y Olmedo, M. (2017). Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades. *Clinica y Salud*, 28, 81–91. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.01.001>
- Han, B. (2017). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Heidegger, M. (1951). *El ser y el tiempo*. Buenos Aires. Fondo de Cultura Económica.
- Hoffman, L. (1992). *Fundamentos de la terapia familiar*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Humer, E., Stippl, P., Pieh, C., Pryss, R. y Probst, T. (2020). Experiences of Psychotherapists With Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Web-Based Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 22(11), 1-12. <https://doi.org/10.2196/20246>
- Johnson, G. (2014). Toward uniform competency standards in telepsychology: A proposed framework for Canadian psychologists. *Canadian Psychology*, 55(4), 291-302. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0038002>

- Jones, W., Staples, P., Coker, J. y Harbach, R. (2004). Impact of visual cues in computer-mediated vocational test interpretation. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 35, 16-22. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.35.1.16>
- Kenardy, J., McCafferty, K. y Rosa, V. (2003). Internet-delivered indicated prevention for anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31, 279-289.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S1352465803003047>
- King, V., Stoller, K., Kidorf, M., Kindbom, K., Hursh, S., Brady, T. y Brooner, R. K. (2009). Assessing the effectiveness of an Internet-based videoconferencing platform for delivering intensified substance abuse counseling. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36(3), 331-338.
<https://doi.org/10.1016/j.jsat.2008.06.011>
- Klein, B., Richards, J. y Austin, D. (2006). Efficacy of internet therapy for panic disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 213-238. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.07.001>
- Knaevelsrud, C. y Maercker, A. (2007). Internet-based treatment for PTSD reduces distress and facilitates development of a strong therapeutic alliance; a randomized controlled clinical trial. *BMC Psychiatry*, 13, 1-10.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-13>
- Kriz, J. (2012). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Kuhn, T. (2013). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Macías, J. y Valero, L. (2018). La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia. *Apuntes de psicología*, 36, 107-113.
<https://doi.org/10.55414/ap.v36i1-2.717>

- Martínez, C. (2020). Intervención y psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus (para psicólogos/os clínicos y psicoterapeutas). Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia UDP.
http://midap.org/wp-content/uploads/2020/04/INTERVENCIÓN-Y-PSICOTERAPIA-EN-CRISIS_Claudio-Mart%C3%ADnez_abrio2020.pdf
- Maturana, H. (1992) *El sentido de lo Humano*. Santiago: Editorial Hachette.
- Maturana, H. (1997). *La objetividad. Un argumento para obligar*. Santiago: Editorial Dolmen.
- Melchiori, J., Sansalone, P. y Borda, T. (2011). Psicoterapias on-line: aportes y controversias acerca del uso de los recursos que ofrece internet para la psicoterapia. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-052/48.pdf>
- Méndez, C., Coddou, F. y Maturana, H. (1988). The Bringing forth of Pathology. *The Irish Journal of Psychology*, 9(1), 144- 172.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03033910.1988.10557711>
- Migone, P. (2009). La psicoterapia con internet. *Clínica e Investigación Relacional*, 3(1), 135-149.
https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V3N1_2009/13_P Migone_Psicoterapia-con-Internet_CeIR_V3N1.pdf
- Ministerio de Salud (2018). *Programa nacional de telesalud en el contexto de redes integradas de servicios de salud*.

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/03/Programa-Nacional-de-Telesalud.pdf>

Navarro, J. (2014). *Epistemología y metodología*. México: Grupo Editorial Patria.

Nelson, E. y Duncan, A. (2015). Cognitive Behavioral Therapy Using Televideo. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22, 269–280.

<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2015.03.001>

New Zealand Psychologists Board (2011). *Draft guidelines: Psychology services delivered via the Internet and other electronic media*.

<https://docplayer.net/10229531-Draft-guidelines-psychology-services-delivered-via-the-internet-and-other-electronic-media-1.html>

Ohio Psychological Association. (2010). *Telepsychology guidelines*.

<https://cdn.ymaws.com/ohpsych.org/resource/resmgr/files/covid-19/OPATelepsychologyGuidelines-.pdf>

Ortiz, O. (2015). *Epistemología y ciencias humanas*. Bogotá: Ediciones de la U.

Otero, E. y Gibert, J. (2016). *Diccionario de epistemología*. Santiago: RIL editores.

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española. Edición tricentenario*. Buenos Aires: Espasa.

Rees, C. S. y Stone, S. (2005). Therapeutic Alliance in Face-to-Face Versus Videoconferenced Psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 649–653. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.649>

Rochlen, A., Zack, J. y Speyer, C. (2004). Online Therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269-283. <https://doi.org/10.1002/jclp.10263>

- Sakoman, A., Jendricko, T., Zegura, I., Skelin, M. y Brecic, P. (2021). Online psychotherapy in times of COVID-19: Professional's experience. *European Psychiatry*, 64(S1), S344-S344. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.921>
- Singh, S. y Sagar, R. (2022). Online psychotherapy during the COVID-19 pandemic: The good, the bad, and the ugly. *Indian Journal of Psychological Medicine* 44(2), 177–180. <https://doi.org/10.1177/02537176211070427>
- Sluzki, C. (1995). Transformaciones: una propuesta para cambios narrativos en psicoterapia. *Revista de psicoterapia*, 6(22-23), 53-70.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v6i22-23.1083>
- Sluzki, C. (1996) *La red social. Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Soto-Pérez, F., Franco, M., Monardes, C. y Jiménez, F. (2010). Internet y Psicología Clínica: revisión de las ciber-terapias. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 15(1), 19-37. <http://doi.org/10.5944/rppc.vol.15.num.1.2010.4082>
- Stefan, R., Mantl, G., Höfner, C., Stammer, J., Hochgerner, M. y Petersdorfer, K. (2021) Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic. Experiences With the Transition and the Therapeutic Relationship. A Longitudinal Mixed-Methods Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743430>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology and behavior*, 7, 321-326. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/1094931041291295>
- Tohme, P., De Witte, N. A. J., Van Daele, T. y Abi-Habib, R. (2021). Telepsychotherapy During the COVID-19 Pandemic: The Experience of Lebanese Mental Health Professionals. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 51, 349–355.
<https://doi.org/10.1007/s10879-021-09503-w>

Trujillo, A. (2005). Nuevas tecnologías y Psicología. Una perspectiva actual. *Apuntes de Psicología*, 23(3), 321-335.

<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/101>

Valero, L. (2003). El consejo psicológico a través de internet: Datos de una experiencia institucional. *Apuntes de Psicología*, 21, 71-88.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2225421>

Vallejo, M. y Jordán, C. (2007). Psicoterapia a través de internet: Recursos tecnológicos en la práctica de la psicoterapia. *Boletín de Psicología*, 91(2), 27-42.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2732102>

White, M. (2015). *Práctica narrativa. La conversación continua*. Santiago de Chile: Pranas Chile Ediciones

White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Zamudio, J. (2012). *Epistemología y educación*. México: Red tercer milenio

Zlachevsky, A. (2003). Psicoterapia sistémica centrada en narrativas: una aproximación. *Revista Universitaria Límite*, 10, 47-64.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2031231>

Zlachevsky, A. (2008). Historia de la Psicoterapia sistémica cibernética: una forma de entenderla, en Kaulino y Stecher, “*Cartografía de la psicología contemporánea. Pluralismo y modernidad*”, Cap. 12. Editorial LOM, Serie Universitaria, Santiago de Chile.

Zlachevsky, A. (2015). *Relatos Clínicos, filosofía y terapia narrativa*. Santiago: Ediciones Mayor.

Recibido: 14 de marzo de 2022

Aceptado: 19 de septiembre de 2022