



REVISTA COPPA — N9

Altamente conectad@s

El papel de la psicología en la Era Digital



Un sinfín de retos para la psicología, también en Aragón.

A estas alturas qué duda cabe de que nos encontramos inmersos e inmersas en **un momento histórico y fundamental para la historia, marcado por el creciente desarrollo y la completa introducción de las Nuevas Tecnologías (NNTT)** en prácticamente cualquier ámbito de nuestras vidas. Una realidad que ha revolucionado por completo nuestra manera de ver y entender el mundo. También, como no podía ser de otra forma, desde el punto de vista de la profesión de la psicología.

La exposición y conexión constantes, la nula diferenciación existente a día de hoy entre la vida laboral y el tiempo de ocio o la paulatina transformación del individuo en un mero producto son tan solo algunos ejemplos de las consecuencias que la llegada de este nuevo mundo ha traído consigo. De hecho, desde hace relativamente poco hemos comenzado a escuchar hablar de un concepto completamente novedoso e impensable hace tan solo unas décadas como es el de la Salud Mental Digital. Pero, **¿a qué hace referencia?, ¿en qué consiste exactamente? Y, sobre todo, ¿qué retos supone su aparición para la psicología?**

Estas son tan solo algunas de las dudas a las que vamos a intentar dar respuesta en la presente publicación. Porque desde el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) **siempre hemos tenido muy en cuenta los nuevos retos que cada momento nos presenta y sigue presentado como colectivo**. Es por eso por lo que nace el presente número de la revista colegial, que alcanza así su novena entrega, y que lleva por título '**Altamente conectad@s. El papel de la psicología en la Era Digital**', siguiendo la línea del Encuentro Anual de la Psicología de Aragón.

El mundo está cambiando. Y nosotros y nosotras irremediablemente lo hacemos con él. Sin embargo, estas nuevas realidades -que han traído muchas cosas buenas-, también se han traducido en una serie de problemas de salud mental derivados de un uso desviado de las NNTT que sin duda suponen todo un reto para la profesión que nos ocupa. Sobre todo si tenemos en cuenta la importancia de la prevención en muchas de ellas y que son los y las más jóvenes quienes, como veremos, se encuentran en el ojo del huracán en la mayoría de los casos.

Para desvelar estas y otras cuestiones contamos con protagonistas considerados y consideradas auténticos y auténticas referentes en la materia como son **Iban Onandia, Luisa Maestro, Beatriz Arnal, Marta Madre o José Ramón Ubieto**, profesionales que protagonizaron además la última edición del encuentro. Esperemos que, junto a ellos y ellas, logremos resolver algunas de estas dudas.

Junta Rectora del COPPA

Presentación	<u>2</u>
Entre pantallas y emociones	<u>4</u>
La Salud Mental Digital a debate	<u>6</u>
Iban Onandia	<u>8</u>
La Salud Mental Digital según las voces expertas	<u>12</u>
25 años de Psicología Clínica en España	<u>16</u>
Un nuevo lenguaje para comunicarnos	<u>18</u>
Quien tiene un/a psicólogo/a tiene un tesoro	<u>20</u>
Desenreda tu mente	<u>22</u>
Consulta Abierta	<u>24</u>

Entre pantallas y emociones 🥰

Que vivimos en la era de la hiperconectividad es un hecho. Y que conectarnos varias horas al día a nuestros dispositivos smartphone, tabletas o incluso ordenadores portátiles se ha puesto a la orden del día, también. Nuestra manera de relacionarnos, de consumir, de buscar empleo... prácticamente todo ha cambiado en los últimos años. Una realidad cada vez más habitual en nuestra vida cotidiana y, como no podía ser de otra manera, en las consultas de psicología pero, **¿en qué momento eso puede llegar a ser un problema real?**

En este nuevo número de la revista del Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA), que lleva por título '**Altamente conectad@s**' -que toma el nombre del tema elegido para protagonizar el Encuentro de la Psicología de Aragón de este año-, trataremos de averiguarlo.

Es cierto que un uso problemático de Internet puede darse a cualquier edad. Sin embargo, los estudios evidencian que **para niños, niñas y adolescentes la tendencia es mayor, dadas sus características y el momento evolutivo en el que se encuentran**. Los expertos y las expertas hace tiempo que alertan de un incremento del número de adicciones en este sentido, pero, como veremos en esta publicación, las consecuencias comienzan a ser más profundas de lo que pensamos y abarcan cada vez más ámbitos desde los cuales se han comenzado a dar las primeras señales de alerta.

Ya sean redes sociales, WhatsApp, juegos o contenidos de entretenimiento... lo que es indiscutible es que el uso de las nuevas tecnologías es ya un fenómeno masivo en España. **El 98% de la población de 16 a 24 años usa Internet diariamente según el Instituto Nacional de Estadística (INE)**. Tanto es así, que el pasado año el nuevo Plan de Adicciones de Zaragoza decidía poner el foco, por primera vez en su historia, en el uso patológico de las nuevas tecnologías y su prevención.

También la última encuesta sobre el uso de actividades 'online' desarrollada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), confirmaba que **el 52% de las personas adolescentes encuestadas piensan que pasan demasiado tiempo conectadas a Internet**, situándose el tiempo medio dedicado a este fin en tres horas de media entre semana, y hasta cuatro los sábados y domingos.

De hecho, según la última memoria de Proyecto Hombre, en algunas Comunidades Autónomas **este sector de la población es cada vez más adicto a las pantallas, incluso por encima de la sustancia estrella: el alcohol**.

Esta realidad se traduce a su vez en otras muchas consecuencias en el sujeto en cuestión, como una reducción considerable del tiempo invertido en actividad física o socialización, un mayor grado de distracción o la aparición de dificultades a la hora de concentrarse, por nombrar tan solo algunos ejemplos. Lo que está claro, y eso es algo que también ha comenzado a verse en las consultas, es que **pasar demasiado tiempo en Internet pasa factura**.

Entre los efectos negativos del uso excesivo o inapropiado de las nuevas tecnologías destacan que dos de cada tres adolescentes afirma haber tenido o tener problemas para conciliar el sueño debido a estar tanto tiempo en Internet. **Sin ir más lejos, una de cada dos personas encuestadas admite haber padecido ansiedad y casi el 60% reconocen haber sufrido cambios de humor o ataques de ira**. Esto por no hablar de los fenómenos que han surgido al abrigo de Internet como el ciberbullying, el sexting o el grooming. "Un 22% asegura que sus notas se han resentido por ese excesivo tiempo de conexión", confirmaba dicho estudio.

Sin embargo, otro dato curioso es que las diferencias de percepción entre padres/madres e hijos/hijas son más que evidentes: muchas veces los progenitores ignoran gran parte de esos problemas o consideran que no son algo tan grave.

Sin duda, esta nueva realidad a la que nos enfrentamos ofrece una gran cantidad de retos al colectivo de los y las profesionales de la Psicología de Aragón que también se ven afectados y afectadas por esta nueva situación. Esperamos que con este número, de la mano de nuestras y nuestros expertos, lleguemos a conclusiones valiosas que arrojen algo de luz en torno a esta casuística. ¿Comenzamos?



La Salud Mental Digital a debate



Miembros de la Junta Rectora del COPPA en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

Más de un centenar de personas asistieron a la decimoctava edición del Encuentro de la Psicología de Aragón que tenía lugar los días 10 y 11 de noviembre en Zaragoza. Una cita organizada por el Colegio Profesional de Psicología de Aragón y la Universidad San Jorge que tenía como objetivo debatir sobre **las consecuencias que está teniendo la revolución digital en el bienestar emocional de las personas**. Y qué mejor que hacerlo de la mano de los mayores expertos y expertas del momento, tanto de la Comunidad Autónoma aragonesa como de otros lugares de España.

La cita comenzaba el viernes, 10 de noviembre, por la tarde con el acto de apertura a cargo de Santiago Boira, presidente del COPPA, y Manuel Corberá, director general de salud mental del Gobierno de Aragón. Ambos incidían en la importancia del papel que la psicología sigue jugando en el momento actual.

Ese mismo día tenía lugar la celebración del **25 aniversario de la especialidad de Psicología Clínica en nuestro país**, con la conferencia 'Psicología Clínica en España. Historia, regulación y futuros desafíos' a cargo del psicólogo zaragozano José Antonio Aldaz, seguida de una mesa redonda de experiencias, titulada 'Pasado, presente y futuro de la especialidad en Psicología Clínica'. En ella se contaba con la presencia de profesionales de la Psicología Clínica aragoneses, como las primeras y los primeros residentes de Aragón, Yolanda de Juan y Rubén Izarbez; también dos tutoras residentes, Ana Vallespí (Zaragoza) y Sonia Salvador (Teruel), un tutor residente, Miguel Ángel García (Huesca), y dos profesionales que acaban de superar la fase de residencia, Beatriz Gracia y Alejandro Rubio. La jornada culminaba con un taller práctico a cargo de Luisa Maestro, en representación del **Observatorio para la Promoción de la Psicología Clínica de Aragón**.

Ya el sábado, 11 de noviembre, daba comienzo el encuentro propiamente dicho de la mano del psicólogo y neuropsicólogo clínico infanto-juvenil Iban Onandia, que impartía la conferencia '**Las nuevas tecnologías: ¿herramientas del bien o del mal?**', con la que explicaba cómo está cambiando nuestra forma de entender el mundo a raíz de la irrupción de estos nuevos avances.



Entrada de la sede del Grupo San Valero el día del encuentro

"Lo que está claro es que las nuevas tecnologías han venido para quedarse. Y a día de hoy suponen la irrupción de una nueva herramienta comunicativa como lo fue en su momento la transmisión de la lengua escrita o la propia lectura. O **como la Inteligencia Artificial (IA), que sabemos que va a suponer un salto cualitativo que no sabemos hasta dónde nos va a llevar**", reflexionaba.

Y es que, en las últimas décadas, ha cambiado nuestra manera de relacionarnos, de estudiar, de memorizar, de entender el mundo que nos rodea. Pero, ¿es mejor o peor? Según el psicólogo, ni lo uno ni lo otro. Simplemente, es distinto: "**Las nuevas tecnologías no son tan malas como las pintan, ni tan buenas como las hemos querido ver**". También hablaba de algunos de los nuevos trastornos que han surgido a raíz del incremento del uso de las redes sociales.

😊 Grandes retos por delante

Tras la exposición de Onandia, era el momento de disfrutar de la mesa de experiencias titulada 'Altamente conectad@s', en la que participaban las aragonesas Luisa Maestro, psicóloga clínica de la Unidad de Salud Mental infanto-juvenil del Salud, Beatriz Arnal, psicóloga y orientadora educativa, Marta Madre, del equipo del CMAPA del Ayuntamiento de Zaragoza donde trabaja en atención directa con adicciones, y José Ramón Ubieta, psicólogo clínico oscense y autor de numerosas obras acerca de la influencia de las nuevas tecnologías en la salud mental.



Mesa de experiencias del XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

Abordaron el reto de la irrupción de las nuevas tecnologías y de la Salud Mental Digital desde distintos ámbitos. "Desde hace tiempo **las pantallas se han introducido en la familia como un tercero. Y en nuestras sesiones atendemos a padres, hijos y teléfonos móviles**", relataba Maestro. Una realidad que ha cambiado de manera radical la forma de abordar estas situaciones.

La importancia de revisar nuestra responsabilidad a la hora de utilizar las nuevas tecnologías, de educar y acompañar a las generaciones venideras y la necesidad de tener en cuenta que hay "todo un mundo" detrás de las pantallas, "un mundo al que los más pequeños no pueden acceder solos por el riesgo que conllevan", afirmaban. Estas fueron algunas de las conclusiones a las que llegaron las y el participante en la mesa.

Y, sobre todo, la necesidad de no olvidar la importancia de seguir viviendo lo que ocurre en el mundo real. "Las claves pasan por recuperar esa atención secuestrada por las nuevas tecnologías y **dar un nuevo valor a lo presencial entendiendo que ya no es ni será como era antes**. Se trata de estar en el sentido de atención más deseado. Debemos darle un nuevo valor al concepto de presencia", concluía Ubieta.

Iban Onandia

Bajo el título de **‘Las nuevas tecnologías: ¿herramientas del bien o del mal?’**, el psicólogo y neuropsicólogo clínico Iban Onandia-Hinchado era el experto encargado de protagonizar la ponencia central del XVIII Encuentro Anual de la Psicología de Aragón, que tenía lugar los días 10 y 11 de noviembre en Zaragoza. Una cita organizada por el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) con la colaboración de la Universidad San Jorge.

“Las nuevas tecnologías no son tan malas como las pintan, ni tan buenas como las hemos querido ver”

Su ponencia versaba sobre la influencia de las Nuevas Tecnologías (NNTT) en la conformación del cerebro de la población infanto-juvenil, y, sobre todo, en cómo esa configuración incide y se proyecta positivamente en la configuración psicológica -tanto emocional como cognitiva- en la edad adulta de las personas.

“El objetivo es analizar diversos estudios que se están llevando a cabo en la actualidad sobre el uso de pantallas desde una infancia temprana, así como la utilización de las redes sociales y su impacto psicológico, por no hablar del **surgimiento de las denominadas nuevas adicciones conductuales**”, destaca. Lo que resulta evidente, es que las NNTT han venido para quedarse. “Y a día de hoy suponen la irrupción de una nueva herramienta comunicativa como lo fue en su momento la transmisión de la lengua escrita o la propia lectura”, reflexiona.

Porque a la pregunta de si las nuevas tecnologías son herramientas del bien o del mal, el psicólogo asegura que es más relevante el uso que hacemos de ellas que cualquier otra cosa. **“En este sentido me interesa comprender cómo el uso de las redes sociales hace que, en cierta forma, nuestro cerebro se moldee. Modula cómo nos configuramos socio afectivamente, cómo percibimos las recompensas, etc...”**, explica. Y es que en las últimas décadas han cambiado nuestra manera de relacionarnos, de estudiar, de memorizar, de entender el mundo que nos rodea. Pero, ¿es mejor o peor? Según el psicólogo, ni lo uno ni lo otro: **“Las nuevas tecnologías no son tan malas como las pintan, ni tan buenas como las hemos querido ver”**.

El debate está abierto, sobre todo -asevera Onandia-, en lo que se refiere a los y las más pequeñas. “Nuestro cerebro cambia muy lentamente, y el hecho de convertirnos en seres multitarea es uno de los procesos cognitivos que más estamos notando. Aunque, **en lo referente a las nuevas tecnologías, los avances son muy rápidos, nosotros no lo somos tanto, y desde luego no estamos preparados para regular 1.000 notificaciones al día**”, reflexiona.



Iban Onandia en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

Un tema de absoluta actualidad que, desde su despacho, **Psicología Amorebieta** -fundado en el año 2009 y que opera en Bilbao desde 2010-, trabajan cada vez más a menudo. Tanto es así que, desde hace tiempo, Onandia ha centrado su labor profesional en torno a pacientes con Trastorno de Déficit de Atención (TDAH), un trastorno al que llegó por “absoluta casualidad”, y un colectivo que, asegura, “conforma uno de los grupos más vulnerables a esta realidad”.

“Al final no deja de ser un trastorno ejecutivo atencional que guarda relación con una mala gestión de estos procesos y un problema de regulación”, advierte el experto.

Además, en su caso, el psicólogo aporta una visión muy particular, sin ir más lejos la que le ofrece su faceta de neuropsicólogo: “En tercero de carrera descubrí que existían una serie de herramientas complementarias que no se estudiaban en la rama más clínica, por lo que decidí seguir por esta vía que me resultaba tan apasionante y que me aportaba otras cosas”.



Iban Onandia en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

Y es que, como hemos visto en la introducción, los expertos y las expertas coinciden en que no estamos hablando de un problema a futuro. Cada vez más, la juventud abandona el mundo analógico para adentrarse e instalarse, de lleno, en el digital. **“Diversos estudios defienden que ya podemos hablar de nuevos trastornos que han surgido a raíz del incremento del uso de las redes sociales, derivado, sobre todo, de la pandemia”,** admite.

🙄 Conducta adaptativa vs adicción

Y aunque reconoce que existe una enorme controversia al respecto, asegura que la realidad se vive, día a día, en cualquier consulta. **“La clave está en saber diferenciar cuándo se trata de una conducta no adaptativa o una adicción.** Cuándo estos comportamientos que salen de lo funcional se están convirtiendo en un problema real”, reflexiona Onandia.

Entonces, ¿qué es lo que está ocurriendo en la sociedad actual? Se trata de una suma de factores, entre los que se encuentran **un mal uso de los dispositivos móviles que, sostenido en el tiempo y a edades cada vez más tempranas, no se limita, ni se regula, ni mucho menos se controla.** “Curiosamente, éste no suele ser el motivo principal por el que el paciente llega a consulta. Sin embargo, sabemos que un alto porcentaje de ellas guardan una relación directa con un problema de regulación en cuanto al uso de las nuevas tecnologías”, advierte el experto.

Se refiere a Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), ideaciones suicidas y un amplio etcétera. Situaciones que, a raíz del auge del uso de las NNTT, se han incrementado. **“La interacción, la inmediatez, la accesibilidad a un mundo aparte. Hoy es algo prácticamente incontrolable”,** lamenta el psicólogo.

También se encuentra con otro fenómeno cada vez más extendido, y es que son más y más frecuentes los casos de pacientes que presentan diversas estrategias de afrontamiento aprendidas de otros individuos a través de las redes sociales. **Algo hace unos años impensable e inconcebible y que tiene que ver con la facilidad a la hora de compartir todo tipo de información a través de estos nuevos canales de difusión.**

“En este caso hablamos de jóvenes que están sufriendo y encuentran en la red alternativas a lo que están viviendo pues no les estamos teniendo en cuenta ni les escuchamos como necesitan”, añade el psicólogo. Del mismo modo, otros fenómenos que antes quedaban reclusos a la concreción y limitación espacio temporal de la presencialidad han dado el salto al formato ‘non-stop’ o 24/7, como el acoso escolar que ve en su nueva versión, el ciberbullying, el caldo de cultivo idóneo para hostigar sin límite alguno. **“En redes sociales todo se exagera y magnifica”,** opina, haciendo alusión a ese fenómeno multiplicador.

Y es que la cruda realidad para muchos de estos niños, niñas y adolescentes es que, seguramente, “nadie les ha preguntado nunca qué sienten”. “Hace unos años los adultos nos dejaban a cargo de una persona que cuidaba de nosotros, **ahora dejamos a los más pequeños a cargo de las redes sociales y de los teléfonos móviles,** elementos que se convierten en co-criadores, y no debemos olvidar que están diseñadas para generar un mayor hábito de consumo”, reflexiona Onandia.

Sea como sea, asegura que prohibir nunca será el camino, pues “ya forman parte de nuestra vida”. ¿Las claves? Para Onandia pasan por convencer a las instituciones de la necesidad de crear la “ansiosa” especialidad Infante-Juvenil dentro de la rama de la psicología sanitaria, “y que en los centros escolares pueda trabajarse esta nueva realidad desde una faceta preventiva”, afirma. También que ahondemos en la regulación emocional de los y las más pequeñas, “en el autoconocimiento, y que les dotemos de herramientas para que aprendan a regularse por sí mismos. **A muchos, a día de hoy, nadie les ha enseñado”,** concluye.



La Salud Mental Digital según las voces expertas



Mesa de experiencias del XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

Bajo el título 'Altamente conectad@s', durante el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón tenía lugar una mesa de experiencias de profesionales expertas, en la que participaron los aragoneses **Luisa Maestro**, psicóloga clínica de la Unidad de Salud Mental infanto-juvenil del Salud, **Beatriz Arnal**, psicóloga y orientadora educativa, **Marta Madre**, psicóloga del equipo del CMA-PA del Ayuntamiento de Zaragoza donde trabaja en atención directa con adicciones, y **José Ramón Ubieto**, psicólogo clínico oscense y autor de numerosas obras acerca de la influencia de las nuevas tecnologías en la salud mental.

Maestro, que trabaja en el Sistema Nacional de Salud desde 1991, ha vivido en primera persona la evolución del impacto de las NNTT en la sociedad infanto-juvenil, pues trabaja directamente con personas de 0 a 18 años. "Recuerdo que hace años me preguntaban si podían o no ponerle la tele al pequeño, mientras que hoy las pantallas se han introducido en la familia como un tercero. **En las sesiones tenemos a padres, hijos y teléfonos móviles. Situaciones jamás vividas hasta este momento**", explica.

Y es que, para este sector de la población cuyo cerebro todavía es inmaduro, este tipo de estímulos pueden



Luisa Maestro en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

interferir de manera negativa en su desarrollo psicoevolutivo. Entre los problemas más habituales que comienzan a verse en consulta se encuentran la dificultad de poner límites a los niños y niñas de la casa. "A medida que crecen la cosa se complica", afirma. Además, en su caso, hace años colaboran con pediatras, quienes han confirmado algunas de las peores sospechas: **"han comenzado a detectarse ciertos desfases en el aprendizaje del lenguaje**, así como alteraciones en lo referente a lo expresivo y comprensivo".

También se han comenzado a detectar otro tipo de efectos relacionados con el juego, por no hablar de los síntomas de obesidad relacionados con el sedentarismo. Y es que en ocasiones parecemos haber olvidado que hay un mundo más allá de las pantallas. **"Se está perdiendo todo lo relacionado con el mundo sensorial y desarrollan solo vista y oído, pero de manera disfuncional"**, añade.

Hace unos meses, el Salud lanzaba una campaña que rezaba "Háblale, mírale, cántale, juega. Estimula su cerebro. Que no te sustituya una pantalla", dirigida precisamente a las familias, y a sus vínculos con los más pequeños y pequeñas de la casa. Pero, ¿cuándo se puede considerar que existe un problema? Para Maestro está claro: **"Si de repente nuestro hijo o hija deja de hacer cosas que le gustaban por quedarse en el ordenador, si tiene más amigos virtuales que reales...**, no existe un patrón; pero por eso es fundamental que haya un control y acompañamiento parental", concluye la psicóloga.

También Beatriz Arnal, orientadora y psicóloga educativa zaragozana, compartía con las personas presentes en el Encuentro la realidad a la que, diariamente, se enfrentan en los centros educativos de Aragón, y hablaba de la introducción de las NNTT en los centros educativos con sus pros y contras. **"No creo que sean**

buenas ni malas, va a depender más de nuestra manera de aplicarlas. Deben ser una herramienta, pero nunca sustituir a otros métodos, sino complementarlos", afirma.

Y es que su irrupción en los centros escolares ha traído consigo muchas facilidades y recursos verdaderamente útiles para los y las docentes que permiten, por ejemplo, una comunicación más directa con las familias, la realización de tareas 'online' o el trabajo con sistemas alternativos de comunicación para los casos en los que sea necesario.

¿Cuál es la parte mala? **La falta de control en su uso y el problema a la hora de poner límites a lo inabarcable.** "Muchos niños tienen un teléfono móvil como regalo de comunión. El dilema está en la utilización que hacen de ellos", reflexiona. Y es que con el tiempo han aparecido nuevos retos a los que hacer frente en este nuevo escenario: sexting, grooming, ciberbullying, happy slapping -grabación de una agresión física, verbal o sexual-, revenge porn -difusión de material íntimo-, ghosting -desaparecer y cortar definitivamente con la otra persona- o vibrancy -tener la sensación de que te vibra el teléfono aunque realmente no ha pasado- **"y muchos otros más que vemos prácticamente a diario en los institutos, pero también en centros de infantil y primaria**, pues es en los últimos niveles cuando en muchos casos comienza su uso", lamenta.

También los problemas de control de impulsos, la necesidad de distracciones casi constante, o el creciente uso de juegos tipo 'slot', parecidos a las máquinas tragaperras, "incluso dentro de horas de clase" están derivando en problemas de socialización de todo tipo.

Por eso algunos centros han empezado a retirar los teléfonos móviles durante las horas de clase, pues son una distracción constante. **"La vida no es Tik Tok, y captar**



Beatriz Arnal en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

la atención de un chaval o una chavala a según que edades se está convirtiendo en una misión imposible”, lamenta. Porque en otro punto en el que coinciden todos los expertos y expertas es que hacen falta protocolos unificados para aplicar en el entorno escolar.

Por su parte, la psicóloga oscense Marta Madre compartía algunas de las principales conclusiones a las que llegó a raíz de la realización de un trabajo de investigación que ha desarrollado en torno al apoyo social real y percibido que tienen las personas en redes sociales. “Quería entender qué función cubren y qué hay detrás de nuestras interacciones en Internet, sobre todo ante este uso abusivo que se produce en tantas personas”, señala.

Además, su visión completa el hecho de que forma parte del equipo del Centro Municipal de Atención y Prevención de Adicciones (CMAPA), del Ayuntamiento de Zaragoza, donde asegura se ha detectado un aumento de problemáticas relacionadas, sobre todo, con las redes sociales. “Es cierto que el juego y el alcohol siguen yendo por delante, pero el perfil sigue cambiando a pasos agigantados”, admite.

Volviendo al estudio, durante varios meses trabajó sobre una muestra de 180 personas de entre 18 y 34

años. “Una de las principales conclusiones es que a menor sensación de apoyo emocional en la vida real, se produce un mayor uso de redes sociales como, por ejemplo Instagram”, ya que éstas cubren una serie de carencias que se enmarcan en una sociedad en la que la soledad, el auge de un individualismo malentendido y la necesidad de aceptación social están a la orden del día.

Pero, ¿cuándo podemos considerar que nos encontramos ante un problema real? Aunque establecer un marco teórico es complejo, la psicóloga lo tiene claro: “Existe un problema cuando se dan pérdidas significativas en tu vida, o se producen costes en otras áreas importantes. Depende de lo que estás dejando de hacer por estar ahí”, resume.

“Detrás de un uso problemático de las redes sociales encontramos que se producen mecanismos muy parecidos a los de cualquier otra sustancia”, destaca. Algo que confirma que en estos casos, el apoyo social percibido es mucho más importante que el real. “Incluso más que el tiempo y la frecuencia de nuestras conexiones”, incide. Por eso, el diseño de estrategias alternativas para cubrir este tipo de necesidades de forma no disfuncional se vuelve fundamental.



Marta Madre en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

El psicólogo clínico y psicoanalista oscense José Ramón Ubieta era el encargado de clausurar esta mesa de experiencias hablando de la importancia de la salud mental digital, recordando que “las ganas de exhibirse y de mirar no son algo nuevo. No hacía falta que llegasen las pantallas para esto. Las Ramblas han sido el Instagram de toda la vida”, bromeaba. Lo que sí ha cambiado son los tiempos, y la velocidad en la que esto pasa.



José Ramón Ubieta en el XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón

“Ahora va todo mucho más rápido, y llega más lejos que nunca”, reflexiona. Y, aunque admite y reconoce el papel que las NNTT pueden llegar a tener en nuestras vidas, Ubieta recuerda que no hay que confundir delegar con relegar. “Delegar nuestra manera de informarnos, de buscar pareja, de vivir en general, es muy cómodo; pero tiene consecuencias y conlleva el riesgo de volvernos vulnerables”, explica. Por eso, este ejercicio requiere de un mayor grado de consciencia.

El experto aprovechaba el marco del Encuentro para compartir algunos de los conceptos que aborda en su nuevo libro, ‘¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias’, como la creación de un mundo híbrido que denomina Figital, entre lo físico y lo digital. “Es aquí donde habitan los adolescentes. Y no son dos mundos paralelos. Es el que hoy hay”, destaca.

Ubieta recordaba que hoy se ha producido un desplazamiento de la figura de autoridad, ya que cada vez más dejamos que Internet nos diga cómo funcionar. “También se ha producido un secuestro de la atención, que está directamente ligada al deseo”, añade. Algo que conlleva un gran riesgo que afecta, directamente, al vínculo que cada persona tiene consigo mismo.

Sin embargo, el psicólogo se mantiene optimista, y también aportaba algunas claves para mantener esta salud mental digital intacta. Promover la desconexión digital de manera colectiva, la alfabetización en el medio, y arrancar las pantallas de los más pequeños eran algunas de las ideas que compartía. “Las claves pasan por recuperar esa atención secuestrada por las nuevas tecnologías y dar un nuevo valor a lo presencial entendiéndolo que ya no es ni será como era antes. Se trata de estar en el sentido de atención más deseo. Debemos darle un nuevo valor al concepto de presencia”, concluye.

En una de las entregas del canal multimedia del COPPA ‘Desenreda tu mente’, el experto habla acerca del concepto de salud mental digital y de ese mundo Figital, así como de sus consecuencias a nivel psicológico.



25 años de Psicología Clínica en España 🎉

La celebración del 25º aniversario de la especialidad de Psicología Clínica, que se llevaba a cabo la tarde del pasado 10 de noviembre en el marco del XVIII Encuentro de la Psicología de Aragón, comenzaba con la inauguración oficial a cargo de **Santiago Boira**, presidente del COPPA, y **Manuel Corberá**, director general de salud mental del Gobierno de Aragón. Este acto proporcionó un sólido contexto institucional al evento subrayando el compromiso conjunto del ámbito profesional y gubernamental en la evolución de la especialidad de Psicología Clínica.



Manuel Corberá, director general de salud mental del Gobierno de Aragón, y Santiago Boira, presidente del COPPA, en el 25 Aniversario de la Psicología Clínica

La conferencia de **José Antonio Aldaz** y la mesa redonda con diversos participantes, continuaba enriqueciendo la celebración, explorando la **historia, regulación y futuros desafíos de la Psicología Clínica en España**.

La inclusión de un taller práctico con representantes del **Observatorio para la Promoción de la Psicología Clínica de Aragón** consolidó una experiencia completa y enriquecedora para las personas asistentes.



Hablamos con María Buil, psicóloga clínica zaragozana, vocal de la Junta Rectora del COPPA y representante del Colegio en el Observatorio con motivo del 25º aniversario de la especialidad de Psicología Clínica en España.

Comencemos por el principio, ¿qué es esto de la Psicología Clínica y en qué consiste?

Básicamente es un sistema de formación remunerado de 4 años de duración donde los psicólogos/as a través de la práctica supervisada por psicólogos clínicos del Sistema Nacional de Salud (SNS) van asumiendo un aumento de responsabilidad clínica y autonomía profesional. Evidentemente, todo esto tras pasar la prueba del PIR (Psicólogo Interno Residente) y elegir una de las vacantes del SNS que da acceso a esta formación. Durante este tiempo van adquiriendo habilidades y competencias para un desempeño en entornos clínicos y sanitarios, así como competencia legal para la evaluación clínica, el diagnóstico y el tratamiento.

¿En qué se basa esta formación?

Nuestra formación combina el conocimiento científico con la prestación de servicios profesionales. Además, es importante señalar que los residentes optan a una estancia de libre disposición que les permite permanecer un tiempo tanto en instituciones internacionales como nacionales de salud mental con excelencia acreditada.

¿Qué supuso su instauración en nuestro país?

Fue un hito en la medida en que permitió que los psicólogos y psicólogas que trabajaban en el sistema público de Salud -así como los futuros profesionales del mismo-, alcanzasen el mismo status que otros profesionales médicos en el sistema sanitario, pudiendo trabajar con autonomía respecto a otras especialidades médicas y dando un lugar a la psicología dentro del sistema público sanitario diferente al que tenía hasta entonces. Esto se tradujo en más competencias, una mayor autonomía y

posibilidades de ocupar puestos de gestión clínica, como el resto de especialistas.

¿Cómo ha sido la evolución en este cuarto de siglo?

Todavía queda mucho por hacer, pero sobre todo hemos sido partícipes de un aumento progresivo en cuanto al número de plazas de formación así como en la duración de la formación. También se ha producido un ajuste progresivo en la prueba de acceso PIR, un fortalecimiento del sistema de formación, un aumento de profesionales en salud mental, y, sobre todo, la conquista, aunque minoritaria, de espacios que previamente estaban privados para la psicología en el sistema sanitario.

¿Qué es el Observatorio para la Promoción de la Psicología Clínica de Aragón?

Es un espacio de colaboración entre diferentes asociaciones de psicología vinculadas a la Sanidad Pública. En concreto, actualmente forman parte del mismo la Sociedad Española de Psicología Clínica (ANPIR), la Sociedad Aragonesa de Psicología Clínica (SAPC) y la Sociedad Española para el avance de la Psicología Clínica y de la Salud (SEPCYS), junto con el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) al que represento.

¿Cuándo surge y cuál es su función?

Comenzó su andadura en 2018 con el objetivo de favorecer la unidad y la cohesión de la profesión y de quienes desempeñan su labor profesional en este ámbito en la Comunidad Autónoma de Aragón, así como defender la figura del psicólogo clínico en todas sus facetas: organizativa, profesional, formativa y directiva. Las funciones del Observatorio fundamentalmente son velar por una atención psicológica especializada y de calidad en la Sanidad Pública y defender y reclamar el desarrollo de esta especialidad promoviendo la presencia del profesional de la Psicología Clínica como una figura relevante no sólo en el ámbito asistencial a través de la atención directa a la mejora de la salud de las personas, sino también en las estructuras de toma de decisión, planificación y gestión.

¿Cuáles son los retos actuales y hacia dónde os dirigís?

Los psicólogos clínicos tienen la habilitación y competencia para la gestión de la política sanitaria y el liderazgo de servicios de salud mental. Sin embargo, la mayoría de los puestos de dirección están ocupados por médicos y psiquiatras. Sin duda, esta es una asignatura pendiente. De la misma forma, a diferencia de otras especialidades médicas, no disponemos de servicios propios, algo que nos permitiría tener mayor autonomía. Otro reto es la facilitación de los tratamientos psicológicos a la población así como lograr la especialidad en infanto-juvenil que ya han conquistado los psiquiatras. Y, por supuesto, seguir trabajando para que haya más plazas PIR, PIR de formación que permitan dar respuesta a la demanda existente.

Un nuevo lenguaje para comunicarnos



En un momento tan convulso y complejo como el actual, marcado por la evolución constante a ritmos vertiginosos, en el que la mayoría de la población tiene acceso inmediato a casi cualquier herramienta de comunicación -sobre todo a nivel de redes sociales-, nuestra forma de utilizar el lenguaje ha sufrido unas modificaciones sustanciales que, poco a poco están comenzando a dar la cara. Pero, **¿cómo ha evolucionado e impactado esta realidad en nuestra manera de comunicarnos?**

M. Paz Paniagua, psicóloga aragonesa con más de tres décadas de experiencia profesional, máster en psicología del lenguaje, psicología cognitiva y programación neurolingüística (PNL), nos explica **la influencia de los emoticonos, símbolos gráficos que se utilizan para expresar estados de ánimo.**

“Partimos de una base clara, y es que nos encontramos inmersos en una época marcada por una gran conexión a través de las nuevas tecnologías mientras nos encontramos altamente desconectados entre nosotros mismos”, reflexiona.

Y es que en un momento en el que la juventud apenas utiliza el teléfono para escuchar y hablar al interlocutor, sino que lo hacen a través de la escritura tratando de reducir al máximo el número de letras y palabras, estos divertidos elementos gráficos han pasado de ser un refuerzo emocional a un lenguaje en sí mismos. “Hoy en día van quedando incluso desfasados, y se utilizan más otros formatos gráficos como los ‘gifs’ -que son imágenes animadas, o con movimiento- y los ‘stickers’. **Sin embargo, al final el objetivo no deja de ser el mismo: expresar algo con imágenes y, sobre todo, con menos palabras.** ¡Cuánto cuesta leer!”, lamenta.

Algo que también está teniendo numerosas consecuencias en cuanto a la calidad de los mensajes que redactamos. **“Del uso de la ortografía ya ni me atrevo a hablar pues a pesar de que hay un corrector en el cualquier teléfono u ordenador, podemos apreciar que el número de faltas ortográficas es, a mi juicio, excesivo”**, afirma. Una realidad a la que, sin embargo, no se le da la importancia que realmente tiene.

¿Otro tema a debate? La importancia de la interpretación de cada cual. Los expertos y las expertas coinciden en que la comunicación es el medio más importante para establecer relaciones personales, y numerosos estudios constatan que en los chats se dan múltiples problemas a causa de una “mala interpretación” de los mensajes. “Esto también resulta cada vez más habitual en las consultas psicológicas. **Un malentendido puede provocar un buen disgusto a una persona que no sabe cómo gestionarlo**”, advierte Paniagua.

Es importante recordar que, al final, el mensaje que leemos es interpretado por el receptor, el cual le da el tono que quiere o buenamente puede. “La mayoría de las veces imaginamos o presuponemos lo que nos están queriendo decir sin ni siquiera comprobar si eso que hemos dado por hecho es lo que el interlocutor realmente nos quería transmitir”, añade la psicóloga. ¿Cuál es el problema real de todo esto? Que ya ni siquiera nos lo preguntamos. Entonces, la cuestión es: **¿Es un problema de las nuevas tecnologías o del uso que hacemos de ellas?**

“La comunicación visual, que es de lo que trata el tema que nos ocupa, se ha venido utilizando hace tiempo para facilitar la expresión emocional en algunos niños o individuos con distintas casuísticas que encontraban ciertas dificultades para comunicarse. Sin embargo, es importante destacar que para una persona que no es capaz de conectar consigo misma, esto también podría llegar a suponer un esfuerzo extra”, recuerda.

Cuando este tipo de personas acuden a terapia por distintos problemas y se les pide que pongan palabras a lo que sienten, como norma general, se enfrentan a una ardua tarea. **Suele darse una alta resistencia a escribir sobre lo que sienten.** Sin embargo, cuando se toma esto como un hábito, se comprueban los altos beneficios que se obtienen con el simple hecho de dedicar una parte de nuestro tiempo a establecer una comunicación con uno mismo para ser conscientes de cómo nos van llegando los distintos mensajes y entender los momentos que se van sucediendo a lo largo de nuestras vidas, pero, sobre todo, cómo los estamos interpretando.

🗣️ Cuestión de interpretación

“A preguntas como **“¿a quién le has contado esto?” o “¿con quién compartes estos sentimientos?”**, en esta época en la que, vuelvo a repetir, estamos altamente conectad@s, resulta más que evidente el profundo grado de incomunicación que hay. Sin embargo, **los beneficios de una buena comunicación son incalculables**”, destaca Paniagua. Y es que está más que comprobado que a medida que la persona se da cuenta de la importancia que tiene la interrelación a través del uso del lenguaje, esta establece relaciones sociales, amistosas o profesionales sanas capaces de perdurar en el tiempo.

“Cuando compartimos nuestros sentimientos y emociones **establecemos unos lazos fuertes que permiten que estemos más cerca unos de otros y sentimos mayor empatía.** Además, quienes tenemos amigos de verdad sabemos que ni la distancia ni el tiempo evitan que ese vínculo se debilite, y así cuando nos volvemos a encontrar es como si nunca nos hubiéramos ido del todo”, añade Paniagua.

Por ello, la psicóloga aragonesa recuerda la importancia de generar conexiones humanas utilizando este gran talento que tenemos los seres humanos que es el len-

guaje, ya sea con el uso de las nuevas tecnologías o con encuentros personales. “Hoy en día encontrar una carta escrita en nuestro buzón es un tesoro donde podemos encontrar un trocito del alma del remitente. **Ojalá no lo perdamos nunca del todo**”, concluye.



M. Paz Paniagua, A-0510, en la sede colegial



Zapatero a tus zapatos

Tratar la salud mental sin cualificación es un delito de intrusismo y un peligro para la ciudadanía.

No seas lo que no eres.



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

Quien tiene un/a psicólogo/a tiene un tesoro 😊

Sin duda, otro de los grandes retos que surge a raíz del incremento del uso de las redes sociales, Internet y las Nuevas Tecnologías **es la aparición de todo tipo de fuentes e información confusa que, en ocasiones, se alza como la solución a los problemas de la ciudadanía, también en material de salud mental.** Sin embargo, como reza uno de los lemas de la campaña contra el intrusismo desarrollada por el Colegio Profesional de Psicología de Aragón, muchas veces “no es oro todo lo que reluce” y hoy más que nunca es necesario que pongamos el acento en la lucha contra el intrusismo. “Zapatero a tus zapatos”, “Más vale prevenir que curar” u “Hoy por ti, mañana por mí” son otros de los lemas que protagonizan la campaña que lleva por título **‘Quien tiene un/a psicólogo/a tiene un tesoro’.**

La presentación de la campaña tenía lugar a finales del mes de septiembre en la sede colegial y contaba con la presencia de Santiago Boira, presidente del Colegio Profesional de Psicología de Aragón, Marta Berbel, tesorera, y Carla Buil, vocal de la Junta Rectora. “Nos complace presentar esta campaña que va dirigida a cuatro segmentos de la población muy concretos: la ciudadanía, las instituciones, a nuestro propio colectivo profesional y a los intrusos e intrusas”, exponía Boira, que aseguraba que el del intrusismo **“es uno de los temas más recurrentes en nuestro día a día y combatirlo se ha convertido en un objetivo fundamental como colegio desde hace años”.**

Para ello, la diseñadora zaragozana Jana Bersabé elegía una gama de colores morados y fucsias que representa la psicología con el fin de fortalecer la idea de defensa de la profesión. “Por otro lado, **las ilustraciones utilizadas hacen referencia directa a la problemática actual y refuerzan el mensaje de cada cartel, facilitando la comprensión y la identificación con situaciones de la vida diaria**”, destacaba Boira.

Y es que, como explicaba Buil, sin duda una de las claves de la campaña radica en su facilidad a la hora de llegar a

la mayoría de la población a través del uso del refranero popular, idea que parte de **“una estrategia de comunicación altamente efectiva para transmitir los mensajes de manera clara y concisa**, generando una respuesta emocional en el público destinatario y logrando que la campaña sea fácilmente recordada”, opinaba.

En un contexto como el de la salud mental, las prisas suelen ser malas consejeras. Algo que sumado a las largas esperas que existen en el Sistema de Salud Pública actual da como resultado una situación muchas veces complicada y que se traduce en la sobre medicalización de las personas. **“No todo vale, y menos en psicología”**, concluía la vocal.

Otro de los objetivos principales de esta campaña no es otro que poner énfasis en los peligros de esta realidad y enfatizar la importancia de contar con profesionales especializados/as en el cuidado de la salud mental en Aragón, así como en cualquier lugar de mundo. “Entendemos que la prevención es una de nuestras tareas clave como colegio profesional y como colectivo, **por eso queremos animar a nuestras compañeras y compañeros a que se sumen a la campaña, la hagan suya y nos ayuden a que llegue mucho más lejos**”, concluía Boira.

Además, con esta iniciativa la Junta Rectora del COPPA invita a toda la ciudadanía a unirse y participar activamente en esta nueva campaña compartiendo los carteles en las redes sociales. El objetivo principal es **unir fuerzas y poner en valor la psicología, al mismo tiempo que se defiende de manera firme la lucha contra el intrusismo en la profesión.** La participación de todos y todas es esencial para proteger y promover la importancia de contar con profesionales especializados/as en el campo de la psicología.

Los cuatro carteles de la campaña pueden descargarse a través de la [página web](#) y las redes sociales del COPPA. También hay disponibles ejemplares impresos en la sede colegial.

Nace 'Desenreda tu mente', una conexión perfecta entre la psicología y el mundo

En un marco como el del Encuentro Anual de la Psicología de Aragón de este año, que abordaba una temática tan compleja e interesante como son las Nuevas Tecnologías y su aplicación en nuestra vida cotidiana, el lanzamiento de 'Desenreda tu mente' tenía, sin duda, más sentido que nunca.

Este proyecto surge como un canal multimedia en el que, a través de diversos contenidos audiovisuales, los expertos y expertas de Aragón hablan de psicología. Y qué mejor que utilizar estos nuevos canales para llegar a una mayor parte de la ciudadanía.

Santiago Boira, presidente del COPPA, presentaba a mediados del mes de septiembre la idea global del proyecto, cuyo objetivo no es otro que "dar mayor visibilidad a la profesión, uno de los mayores objetivos de la Junta Rectora y una de nuestras líneas estratégicas fundamentales desde el principio", afirma. "Sin embargo, en esta ocasión, queríamos ir un paso más allá y de paso, dar respuesta a una sociedad que cada vez más, quiere saber lo que hacemos, y cómo lo hacemos", reivindica el presidente.

Así surge este espacio de divulgación psicológica hecho por y para los y las profesionales de la psicología de Aragón, que cuenta con una serie de contenidos de carácter mensual -tanto en formato vídeo, como audio y texto- destinados al público en general. ¿El objetivo? **Dar valor, todavía más si cabe, a la profesión en el marco actual en el que nos encontramos.**



Equipo de 'Desenreda tu mente' junto a participantes del proyecto

Durante su puesta de largo, María del Castillo, miembro de la Junta Rectora y del equipo de comunicación del Colegio, contaba su experiencia como protagonista del primer contenido del canal, que trata sobre 'La búsqueda de la felicidad en redes sociales'. "Es muy divertido y sobre todo un reto para los y las profesionales de la psicología. Creo que es una estupenda oportunidad para nosotros de soltarnos, expresar y aprender a jugar, adquiriendo otro tipo de herramientas", afirma.



Imagen del proyecto 'Desenreda tu mente'

También compartía su opinión al respecto Jesús Padilla, que reivindicaba la importancia de seguir sumando en una misma línea. **"Lo más importante es que los colegiados y las colegiadas continuemos aportando nuestro granito de arena a la hora de visibilizar nuestra profesión** y, sobre todo, sigamos haciendo piña".

Walter Lupo, Belén Civera, Javier Garcés, Toñi Morcillo, Marta Berbel, Javier Ibáñez, Ana Notivoli, M. Jesús Portillo, José Ramón Ubieto, Silvana Calamita o Silvia Riol han sido algunos de los y las protagonistas de las entregas de 'Desenreda tu mente', que han tratado temas como el acoso escolar, el intrusismo, la ecoansiedad o el trauma.

Los contenidos pueden seguirse a través de la sección de Actualidad de la [página web del COPPA](#), así como en las plataformas [Youtube](#) o [Spotify](#).



María del Castillo y Camino Ivars grabando contenidos en la sede colegial

Consulta Abierta ✓✓



Jesús Lanero, A-2190

Psicólogo y Psicoterapeuta

En 2023, mi registro dice que he hecho más 100 intervenciones por medios telemáticos. Mis pacientes han pasado de estar exclusivamente en Zaragoza, a repartirse por todo el mundo, literalmente hablando. Actualmente tengo pacientes en México, Nueva York, Islas Canarias, Cádiz...

En términos generales, el trabajo es prácticamente el mismo que en la consulta presencial, más allá de la utilización de herramientas que necesitan la presencialidad por cuestión evidente, solo apuntaría algunas diferencias.

La fase 'rapport' de la entrevista en la que hay que utilizar, quizás, más tiempo del habitual, el especial cuidado que hay que tener con la comunicación, sobre todo la no verbal, debido a lo focalizado y limitada que esta es. Es importante mantener presente dicha dificultad durante toda la entrevista, debemos de ser conscientes de que la comunicación es eficaz y adecuada a lo que pretendemos.

La puesta en escena es importante cuidarla, la imagen que recibe el paciente debe ser adecuada. Yo intento que se traslade el ambiente clínico de mi consulta y cambio de vez en cuando de sitio o perspectiva de fondo, no utilizo nunca fondos artificiales ni borrosos, lo que me trasladan es que no gustan y quitan calidez. Mi experiencia es muy positiva en este ámbito.



Raúl Tristán, A-3021

Psicólogo Sanitario

En terapia no importas tú, importa tu paciente. Y si para llegar a él tienes que montar en globo por encima de los Urales, atravesar a pie el desierto de Gobi o cruzar a nado el Amazonas... ¡Sea!

La terapia, preferentemente presencial, ¡por supuesto! La interacción humana se teje en el contacto. El vínculo nace y se refuerza en la calidez de la mirada, en una sonrisa que arropa, en un tono de voz que comprende, en un abrazo a tiempo, en un trabajo corporal cuando la estructura de personalidad te lo está pidiendo a gritos, en un respetuoso juego de contacto-retirada...

La virtualidad 'desvirtúa' la magia increíblemente humana citada: enfría tus manos, apaga tus ojos, metaliza tu voz, introduce una barrera de cristal líquido ante tus gestos y en cierta medida distorsiona la comprensión del otro...

Y sin embargo, allí estoy: en Alemania, en Dinamarca, en Gran Bretaña o en Bali... con ellos, acompañándolos en su camino. Porque si no hay otra opción, la menos mala lo es. Y también funciona. Virtual o presencial, la terapia es un instrumento eficaz. Quizás, porque lo importante, como decía Jung es que "...al tocar un alma humana, sea apenas otra alma humana".

¿Cómo ha cambiado la terapia con la nueva modalidad 'online'?



Alejandra Chulián, A-3307

Psicóloga General Sanitaria

Lejos de lo que se pueda pensar, la terapia online con personas mayores y cuidadores de personas con demencia es una realidad y una opción llena de posibilidades para los psicólogos y psicólogas.

Es cierto que este perfil presenta diferencias sustanciales con otros grupos sociales, tanto por las circunstancias vitales y transicionales a las que se enfrentan como por su forma de afrontarlas y las diferencias en cuanto a síntomas y tratamiento. Sin embargo, las posibilidades que ofrece la terapia online son múltiples, permitiendo trabajar problemas tales como soledad, duelo, estimulación cognitiva, adaptación a la jubilación, la depresión o la ansiedad.

Así mismo, los cuidadores también presentan problemas que precisan de atención psicológica. La terapia online permite hacerla en cualquier horario, sin el temor a dejar a su familiar solo/a.

Una de las dificultades que nos encontramos es la brecha digital que tiene este colectivo. Una realidad que está cambiando a gran velocidad. También se pierde el contacto visual, y cobran importancia los problemas visuales y auditivos, o la cercanía emocional. Por eso es preciso adaptar las sesiones, ser flexible y sensible a las necesidades específicas de estos pacientes.



Álex Melic, A-3404

Psicólogo General Sanitario

En un mundo globalizado, la persona que busca terapia no tiene por qué acceder a un profesional próximo a su localización ya que en la salud psicológica las personas buscamos una conexión emocional, natural y bidireccional, y ello se puede conseguir incluso a cientos de kilómetros de distancia gracias a la utilización de la psicología, y más concretamente, a la terapia online.

En este sentido, lo anterior no es más que la adaptación de la terapia psicológica a un mundo en constante cambio que, a mi modo de ver, también afecta al modo en que ahora y en el futuro se realizarán las consultas terapéuticas.

En mi experiencia, la terapia online me ha permitido generar alianzas terapéuticas similares a las conseguidas presencialmente, así como desarrollar mi arsenal habitual de técnicas psicológicas, adaptándome a la situación telemática. Y la eficacia terapéutica ha sido plena. Su principal inconveniente: la falta de medios y formación en ciertos estratos de la población.

A pesar de lo anterior, podemos hablar de costes, problemas de conexión o dudas sobre confidencialidad en la terapia online, pero creo sinceramente que si las cosas se hacen con cariño y profesionalidad, los medios para salvar las distancias merecen la pena.



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

Colaboran en este número

Iban Onandia, Luisa Maestro, Beatriz Arnal,
Marta Madre, José Ramón Ubieta, María Buil,
M. Paz Paniagua, Álex Melic, Raúl Tristán,
Jesús Lanero y Alejandra Chulián.

Contenidos: Camino Ivars
Diseño: Jana Bersabé

Revista COPPA N9 Diciembre 2023

San Vicente de Paúl, 7 dpdo, 1º — Zaragoza
976 201 982 — daragon@cop.es
www.coppa.es

