



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar
(Tesis de Licenciatura)

Blanca Estela Rompich del Cid

Guatemala, agosto 2021

Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar

(Tesis de Licenciatura)

Blanca Estela Rompich del Cid

Lic. Harold Eduardo Ortiz González (Asesor)

Licda. Claudia Nineth Hernández García (Revisora)

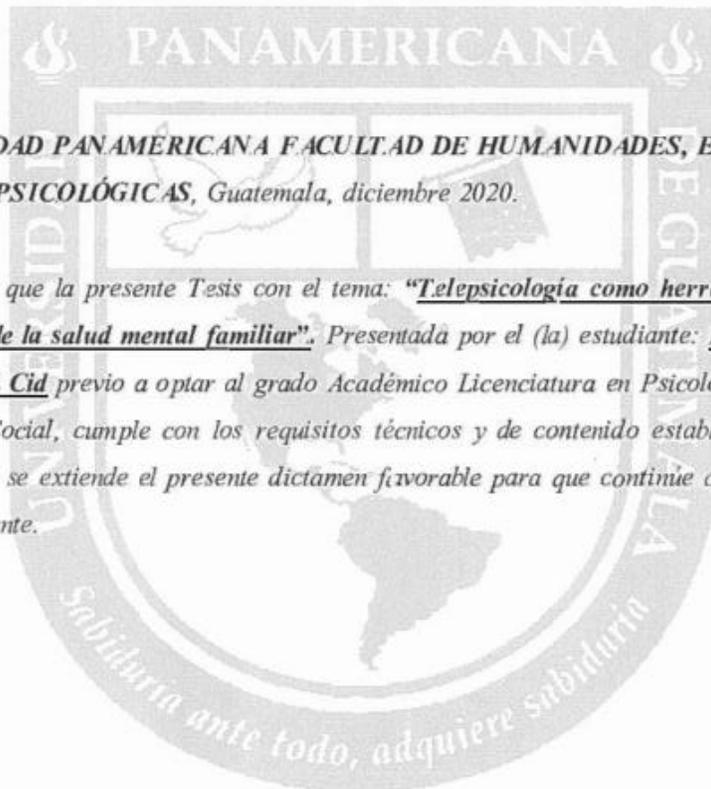
Guatemala, agosto 2021

Autoridades Universidad Panamericana

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2020.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar”**. Presentada por el (la) estudiante: **Blanca Estela Rompich del Cid** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Harold E. Ortiz González', is positioned above the typed name.

Lic. Harold Eduardo Ortiz González
Asesor



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala veintiséis de julio del año 2021.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar”. Presentada por el (la) estudiante: Blanca Estela Rompich del Cid, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

Lcda. Claudia Nineth Hernández García
Revisor



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sapientia ante todo; adquire sapientia"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, agosto 2021. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema: "**Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar**", presentado por el (la) estudiante: **Blanca Estela Rompich del Cid**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.


M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



 1779

 upana.edu.gt

 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *“Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.”*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1 Marco Referencial	
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Justificación del estudio	4
1.4. Pregunta de investigación	5
1.5. Objetivos	5
1.5.1. Objetivo general	5
1.5.2. Objetivos específicos	5
1.6. Alcances y límites	6
1.6.1. Alcances	6
1.6.2. Límites	6
Capítulo 2 Marco Teórico	
2.1. Telepsicología	7
2.2. Las Tic's	9
2.3. Uso y aplicaciones de la telepsicología	10
2.4. Habilidades terapéuticas para realizar telepsicología	12
2.5. Contexto adecuado para recibir atención por telepsicología	15
2.6. Salud mental	16
Capítulo 3 Marco Metodológico	
3.1. Método	21
3.2. Tipo de investigación	21
3.3. Nivel de la investigación	22

3.4.	Pregunta de investigación	22
3.5.	Variables	22
3.6.	Procedimiento	23
Capítulo 4 Presentación y discusión de resultados		
4.1	Discusión de resultados	24
Conclusiones		28
Recomendaciones		29
Referencias		30
Anexos		34

Resumen

El contenido de la presente investigación se desglosa en tres capítulos, los cuales proporcionan información concerniente al tema “Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar” con el cual el investigador brinda una amplia aportación de puntos relevantes que se ejecutan a través de fases relevantes en este estudio y los cuales se describen en contenido en el siguiente espacio.

Para abordar dicho tema se da inicio con el capítulo 1 correspondiente al Marco Referencial, en el cual se describen los antecedentes, así mismo se indica el planteamiento del problema, la justificación del estudio, seguido de la pregunta de investigación, determinando así los objetivos, general y específicos, dando paso a los alcances y límites.

Del mismo modo para la elaboración del Marco Teórico (capítulo 2) se fundamenta su contenido conteniendo así aportes referentes a los temas de telepsicología, las tic's, así como también, uso y aplicación de la telepsicología, seguido del subtema habilidades terapéuticas para realizar telepsicología, a su vez, se describe el contexto adecuado para recibir atención por telepsicología, puntualizando en la salud mental y salud mental familiar.

Así mismo, se elabora el capítulo 3 correspondiente al Marco Metodológico, en el cual se detalla los subtemas enfocados al método, tipo de investigación, seguido de niveles de investigación, así mismo, se brinda la pregunta de investigación, las variables y se añade el procedimiento de este estudio. Por otro lado, se describe el capítulo 4 Discusión de resultados, en donde se brinda aporte enfocado al análisis de dicha investigación, dando paso así a las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo principal dar a conocer la forma en la cual telepsicología puede ser aplicada al campo de la salud mental y a la vez contribuir en la prevención de problemas de salud enfocados a lo emocional, tomando en cuenta que la misma juega un papel de suma importancia como parte de gozar una vida plena, utilizando como medios de comunicación las Tic's (Tecnologías de la comunicación).

Por lo tanto, para este estudio se requirió una investigación basada en la importante necesidad de lo que implica el abordaje en telepsicología en la sociedad guatemalteca, ya que se tiene a la vista la viabilidad de esta atención por medio de uso de las tic's como una alternativa que facilita el trabajo terapéutico con el sistema familiar, por lo tanto, se plantea la interrogante ¿De qué forma se puede utilizar la telepsicología en la familia para la prevención de la salud mental? Que da paso a la exhaustiva compilación de información y así responder a la misma.

En consecuencia, el campo de la psicología tiene varios retos por alcanzar, ya que cada día la tecnología es inherente al ser humano como parte del diario vivir favoreciendo al profesional de salud mental para brindar sus servicios a toda persona que se encuentre en la disponibilidad de recibir un tratamiento psicológico ya que el cuidar la salud mental da como resultado un buen equilibrio emocional y buenas relaciones en el entorno social y especialmente en el entorno familiar donde gira el eje fundamental de la sociedad.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1. Antecedentes

Oviedo, C. (2019) en su aporte de titulado “Telepsicología: historia y definición” sobre el tema indica que está “aparece seguido de la Telemedicina en 1924, luego en 1950 hace un valioso aporte al Instituto Psiquiátrico de Nebraska contribuyendo con herramientas educativas ... dicho termino se utilizó por primera vez en 1973 por Dwyer” (p.10).

Es importante mencionar que el uso de la Telepsicología desde antaño ha persistido en ocupar un espacio sólido y funcional al ser humano, mostrando ser una herramienta eficaz en la prevención de la salud mental familiar lo cual sustenta el compromiso, capacidad y ética que los profesionales deben preservar en el desarrollo de su labor.

González, P. y otros (2017) en su aporte “Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades”, sobre la Telepsicología resaltan que “conocer su uso y parte de su historia surge debido a las diferentes necesidades, ejemplo de ello España... a través de un muestreo sobresalen los tres medios más utilizados para la práctica Telepsicológica; videoconferencia, vía telefónica y correo electrónico” (pp.81-84).

Conviene subrayar que entre las exigencias del día a día está mejorar la calidad de vida, lo que ha sido un punto de partida para que la Telepsicología tenga un mayor auge, promover salud y de esta forma su uso de forma virtual pueda expandirse a las familias a nivel mundial y a la vez que pueda ser conocida en los lugares más recónditos.

Lamas, M. y Distéfano, M. (2015) citando a Miró (2007) en su aporte “Psicología y tecnología en el nuevo siglo” sobre el uso de las Tic’s indican “inició con el uso de softwares no útiles a los clínicos, luego el internet novedosamente impacta en el cuidado de la salud. Su función se engloba en cuatro ejes; computación persuasiva, inteligencia ambiental, computación ubicua y realidad virtual... (p. 413).

Cabe mencionar que los avances tecnológicos son un reto en el desempeño profesional lo cual es fructuoso especialmente para los tratamientos con familias, tomando en cuenta que las nuevas generaciones se adaptan fácilmente al uso tecnológico, es pertinente sacar provecho de ello y de esta forma despertar interés por promover la salud mental familiar.

Rodríguez, L. y otros (2019) citando a Antoni y otros (2001) en su trabajo “Telesalud y Telepsicología” sostiene que “en su mayoría las terapias virtuales utilizan el enfoque cognitivo conductual haciendo énfasis en pensamiento y conducta...la psicología clínica al hacer uso de las Tic’s promueve salud mediante un diagnóstico temprano... (pp. 387-388).

Es valioso tomar en cuenta que, para lograr una terapia funcional al iniciar un proceso terapéutico mediante la Telepsicología requiere de orientación al cambio, el cual involucra pensamiento erróneos y creencias que limitan el buen funcionamiento en la familia, el diagnóstico es un elemento clave para proporcionar un tratamiento adecuado, para ello es imprescindible adherir herramientas tecnológicas que brinden y faciliten la detección temprana de un posible trastorno y a la vez involucrar a toda la familia en el proceso de recuperación.

Oviedo, C. (2019) en su aporte “Telepsicología: Historia y definición” explica el concepto Telepsicología “se deriva del griego (tele) distancia y psicología, psique (alma) y logos (estudio) “estudio del alma a distancia”, haciendo uso de las Tic’s, puntualiza en mantener un encuadre similar a la terapia presencial...” (párr.4).

Como ya se ha dicho, la salud engloba aspectos en pro del diario vivir, lo cual insta a los clínicos a ir en busca de alternativas de prevención en el entorno familiar, entorno donde la disfuncionalidad entre sus miembros ocasiona heridas en el alma que de no ser sanadas pueden repercutir y distorsionan toda relación que en este círculo aflora.

1.2. Planteamiento del problema

Una vida plena implica de manera inherente la salud mental la cual involucra el equilibrio emocional del ser humano en sus contextos, social, cultural y familiar, siendo este último, donde el desarrollo integral de cada integrante y su personalidad, se fundamentan. Además, socializan por primera vez, adquiriendo así los valores morales que son transmitidos de generación en generación.

Para lograr el equilibrio emocional es importante que la familia, como base fundamental de la sociedad, promueva la salud mental; hoy el mundo ha evolucionado en tecnología digital, lo cual es fundamental aprovechar como un medio para llegar a las familias. Es sabido que, en Guatemala, a diferencia de otros países, la atención psicológica no ha tenido el auge ni la importancia que debería tener como medio de prevención de los diferentes trastornos mentales.

La falta de prevención en salud mental puede surgir desde el nivel económico especialmente en las áreas rurales que no cuentan con los suficientes recursos para invertir en esta área de la salud, la educación y falta de información, así mismo el hecho de saber que es posible padecer un trastorno mental conlleva a la negación de admitirlo y a la vez que necesita ayuda para salir adelante mediante el acompañamiento profesional.

Por tal razón, ya que la tecnología está cada vez es más cercana al ser humano, es indispensable aprovecharla como un de apoyo a las familias para brindar orientación sobre la importancia del cuidado de la salud mental a través del uso de telepsicología, dando respuesta puntual al objetivo general de este estudio, el cual pretende explicar el uso de la telepsicología como una herramienta en la prevención de la salud mental familiar.

Tomando en cuenta que la mayoría de las personas cuentan con un dispositivo digital como un celular o computador el cual podrá ser el medio para promover la salud emocional familiar a distancia. A razón de lo anterior se fundamenta la utilidad que tiene la telepsicología en nuestras actuales sociedades.

1.3. Justificación de estudio

La salud mental como componente integral del bienestar debe desarrollarse dentro de un contexto que permita la prevención de enfermedades mentales y así encaminarse a un mejor estilo de vida, fortaleciendo el desarrollo de la familia. De la misma manera es importante establecer estrategias que favorezcan al cumplimiento y derecho que las familias tienen de estar informadas del cuidado de la salud mental.

El contexto familiar es vulnerable y susceptible a cambios durante las distintas etapas del desarrollo de sus integrantes, así como de eventos externos tales como: duelos, problemas económicos, alcoholismo, drogodependencia, separación o divorcio de los progenitores, etc. Es en la familia donde deben fundamentarse valores morales y cívicos que constituyan a cada uno de sus miembros en personas productivas, responsables y propositivas, buscando disminuir las desintegraciones de estas. Por lo cual es en este ambiente donde se puede crear un entorno que promueva la salud mental y el cambio de sus integrantes para prevenir trastornos futuros que imposibiliten una vida social estable.

Hoy en día con los avances tecnológicos también es favorable utilizar estos recursos como medio para prevenir trastornos mentales, crisis y desequilibrios emocionales que puedan surgir a través del uso de las tecnologías de la información de comunicación (TIC) como el internet se ha vuelto parte del diario vivir ya que por medio de este recurso se facilita estar en contacto con otros.

Así mismo, optar al servicio de telepsicología, con la finalidad de tener un abordaje profesional en una dinámica basada en la ética y profesionalismo, a través de un ambiente adecuado, donde se pueda recibir terapia, siendo un factor relevante en la sociedad guatemalteca, viable el brindar un servicio oportuno, ante tales necesidades surgen diversos puntos tales como el proporcionar a los profesionales amplia información sobre la telepsicología. La presente investigación pretende indagar sobre la importancia de la salud mental en la familia utilizando como medio la telepsicología y de esta forma que las personas en el entorno familiar puedan conocer una nueva forma de mejorar su calidad de vida aprovechando el recurso tecnológico existente.

1.4. Pregunta de investigación

¿De qué forma se puede utilizar la telepsicología en la familia para la prevención de la salud mental?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Explicar el uso de la telepsicología como una herramienta en la prevención de la salud mental familiar.

1.5.2. Objetivos específicos

- Justificar sobre el uso de la telepsicología como una herramienta de prevención de la salud mental en la familia de forma virtual
- Analizar la importancia del cuidado de la salud mental familiar
- Identificar los factores que pueden afectar la salud mental en la familia

1.6. Alcances y límites

1.6.1. Alcances

En la presente investigación, se logra dar a conocerla telepsicología y su uso adecuado, para fomentar la salud mental en la sociedad, así mismo se evidencia el alcance de dicho estudio, mismo que contribuye de forma general a la información pertinente a todo aquel que requiere ampliar conocimiento sobre el abordaje en línea.

1.6.2. Límites

La presente investigación por ser de tipo cualitativo ha tenido la limitante de no generar datos estadísticos, los cuales podrían indicar el porcentaje de personas que utilizan la telepsicología y la cantidad de profesionales de la psicología en Guatemala que también la utilizan para brindar sus servicios. Así mismo la documentación elaborada por otros investigadores con respecto al tema antes mencionado en nuestro país aún es escasa lo cual es otra limitante.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Telepsicología

La atención psicológica está orientada a promover el cambio integral del ser humano, para ello utiliza diferentes técnicas, estrategias, herramientas para alcanzar los objetivos esperados. A través del tiempo han surgido nuevos avances los cuales aportan una gama de nuevas formas para llevar a cabo la terapia. Una de estas formas se centra en las Tecnologías de la información conocidas como tic's. Estas herramientas han adquirido gran demanda a nivel mundial adecuándose a cada necesidad. Este campo permite a los profesionales de la psicología realizar su labor a través de la modalidad virtual a lo que hoy en día se denomina telepsicología.

De la Torre, M. y Pardo, R. (2019) sostienen que, "...es evidente que las intervenciones Telepsicológicas presentan infinidad de potencialidades que las hacen muy usables y cómodas para los clientes y los psicólogos, como lo indican numerosas investigaciones..." (p. 22).

Se evidencia que la telepsicología es un medio viable en cuanto al abordaje de problemáticas en el sistema familiar respecta, por sus bondades en cuanto comodidad, acceso fácil debido a que la gran mayoría de personas o familias cuentan con herramientas como un dispositivo móvil, a ello se añade que a través de un abordaje oportuno se trabaja en la prevención de un posible desarrollo de trastorno.

Acero, p. y otros (2020) explica que:

La Telepsicología es abordable y aplicable mediada por las Tic's, así mismo se sirve de dos alternativas las cuales pueden adecuarse a cada necesidad; sincrónica (tiempo real) o asincrónica (tiempo diferido) ... es oportuno tener presente aspectos éticos en cuanto al uso de la privacidad con respecto al paciente". (pp. 15-16).

Es prudente resaltar la factibilidad de optar alternativas útiles que brinda un servicio de terapia de forma virtual para el tratamiento con familias, ya que cumple con lo requerido para llevar la secuencia necesaria siempre y cuando se cuente con la discreción previa del profesional en no divulgar la información obtenida ya que se debe guardar una línea de confianza y privacidad con todos los integrantes si se quiere obtener resultados positivos.

Por su parte, Cuervo, A. y García, C. (2017) sobre la Telepsicología describen que “es el medio para brindar servicios psicológicos mediante las tecnologías de la comunicación entre ellas dispositivos móviles, teléfonos, video conferencias, correo electrónico, blogs y redes sociales, con la finalidad de acortar distancias en un espacio terapéutico”. (p.8).

En particular una de las herramientas más utilizadas por los profesionales de la salud mental son los dispositivos móviles, en cuanto al uso de estos dentro del círculo familiar es común su uso, lo cual facilita al clínico expandir todo lo concerniente al cuidado de la salud mental y su prevención ahorrando tiempo y brindando la atención de forma inmediata.

Para García, T. y otros (2020) sobre la Telepsicología indican “es el medio de contacto entre paciente y profesional, a través de ella se puede establecer diagnósticos, tratamientos, fines educativos, transmitir información y todo lo concerniente a los cuidados de la salud mental utilizando medios tecnológicos.” (p.3).

En definitiva, los autores antes mencionados coinciden que, la telepsicología proporciona recursos, que permiten acceder de forma inmediata al intercambio de comunicación y a la vez, conocer herramientas virtuales nuevas para el tratamiento de la salud mental las cuales se adaptan al trabajo clínico formando parte del diario vivir en las familias y sus integrantes.

2.2. Las Tic's

Alegría, M. (2015) citando a Villa y Poblete (2007) indican que:

Las Tic's son una vía de expresión, comunicación, aprendizaje e investigación, las cuales se perciben beneficiosas para la salud mental propiciando una mejor calidad de vida para cada individuo que la adhiere a su diario vivir, permitiendo el contacto con otros mediante la informática y la tecnología de la comunicación... (p 9).

Por lo anterior la tecnología no solo satisface y facilita el trabajo humano sino también permite descubrir y explorar otros medios tecnológicos útiles dentro de la familia aplicables en la psicoeducación y transformación de la salud mental, no perdiendo de vista las consecuencias positivas y negativas que la misma genera si se hace mal uso de ella.

Cabe mencionar que, para la realización de esta modalidad el profesional de la salud debe ser conocedor y mantenerse actualizado con las nuevas Tic's, en este contexto será la salud mental en el entorno familiar el tema principal, tomando en cuenta que, las nuevas generaciones se han ido desarrollando en este campo, se espera lograr el interés de las familias y sus integrantes y así, contribuir de forma efectiva con la salud, no solamente en este ámbito sino también en otras áreas importantes.

Así mismo la salud mental, en algunos países no ha logrado la importancia necesaria, la cual complementa una salud plena; un paso adelante es que, en la actualidad con los nuevos avances tecnológicos a través de publicaciones en internet se observa el interés por promover salud en las familias y sus beneficios. La carencia de información o falta de recursos para cubrir costos son algunas de las limitantes que intervienen en su cuidado, a futuro se espera un mayor involucramiento de las familias en mejoras de su estilo de vida de acuerdo a cada necesidad.

En definitiva, la Telepsicología, pretende jugar un papel crucial en la familia ya que es en este eje donde gira la base fundamental de sociedad, la tecnología se ha hecho parte del diario vivir y aprovecha esta vía para llegar a las personas que necesitan atención psicológica a distancia de esta forma dar todo el apoyo emocional necesario.

2.3. Uso y aplicaciones de la telepsicología

De la Torre, M. y Pardo, R. (2019) sobre el uso y aplicaciones de la Telepsicología refieren que, “es funcional como terapia psicológica, como complemento y seguimiento a un tratamiento psicológico presencial, para brindar asesoría relacionada con el ámbito de la psicología y como herramienta de evaluación...” (p.22).

Es importante considerar que hay una variedad de alternativas para hacer uso de la Telepsicología, ejemplo de ello, un hogar que pierde el interés de dar seguimiento a una terapia presencial, por lo cual la Telepsicología es oportuna e insta a permanecer actualizado y a trabajar de forma conjunta, así mismo el clínico en la práctica de su labor profesional cada vez se familiariza más con las herramientas novedosas que surgen gracias al ingenio humano, que demuestran ser impactantes en el campo de la salud mental.

Regader, B. y autores (2020) explican que:

Sobre el uso de plataformas útiles para realizar Telepsicología existen aplicaciones internacionales que se adecuan a cada necesidad tales como: mentavio; que trabaja de forma anónima y confidencial con los usuarios, TherapyChat, CITA.io; que ofrecen atención psicológica en línea, Gurumind; que se especializa en ejercicios de meditación y relajación de forma gratuita... entre otras. (párr. 3-5).

Un punto importante al momento de llevar un proceso terapéutico utilizando la telepsicología es evidenciar el progreso constante en las familias, de acuerdo al recurso económico se puede acceder a plataformas novedosas, en el caso de familias con escasos recursos las mismas brindan sus servicios de forma gratuita, en Guatemala ya se utilizan plataformas con bajos costos lo que afirma que para cuidar la salud mental familiar existen alternativas y entidades que promueven este cuidado de forma accesible.

Cuervo, A. y García, C. (2017) indica que:

Sobre la correcta aplicación de la Telepsicología indican “se requiere de competencia y formación profesional, uso correcto de herramientas, evaluar el método a utilizar, evaluación previa para conocer antecedentes pasados y presentes... es aconsejable realizar la primera cita de forma presencial, asesorar en el manejo de las Tic’s y resguardar la privacidad. (pp. 16-17).

Definitivamente la competencia es inherente en el desarrollo del ejercicio profesional puesto que de la misma depende que la terapia sea efectiva, especialmente cuando los protagonistas son familias con gran necesidad de ser escuchados y en busca del cambio. Conocer de herramientas necesarias posibilita las alternativas de transformación, facilitando así, el proceso de intervención realizado de forma virtual.

Según Jurado, A. y otros (2010) en el Código de Ética del Colegio de Psicólogos Guatemala:

Refiere que, se debe guardar fielmente el respeto a la dignidad de las personas, ...la ética engloba los principios y valores a la hora de desempeñar el trabajo profesional del psicólogo, se espera que dicha labor sea desempeñada con responsabilidad tomando en cuenta que no todas las personas tienen conocimiento sobre el uso de la tecnología, por lo cual, es importante cumplir con las indicaciones y estándares éticos pertinentes con cada paciente, para que la terapia de los resultados que se espera alcanzar. (pp. 13-14).

Por su parte la ética conlleva a la búsqueda y compromiso que cada profesional debe tener al momento de desarrollarse en su campo, aspecto importante que no debe pasar por alto en toda sesión terapéutica realizada en un entorno familiar, tomando en cuenta que el profesionalismo con que se trabaje servirá para evidenciar progresos importantes en este contexto y con sus miembros ya que los mismos percibirán el valor que como personas tienen al ser tratados y escuchados con respeto.

2.4. Habilidades terapéuticas para realizar telepsicología

Lima, M. y Morales, J. (2020) sobre el uso de habilidades terapéuticas indican:

Es necesaria la escucha activa, la cual involucra la empatía, aceptación incondicional y autenticidad. Estas habilidades deben practicarse desde el inicio para generar una relación de confianza y armonía adecuada “rapport” y así se lleve la acción terapéutica de manera efectiva; la habilidad de escucha involucra clarificación, paráfrasis y síntesis, permitiendo aclarar cualquier mensaje no entendible expresado por el paciente, resumir aspectos que han surgido durante el transcurso de las terapias para lograr una conclusión de lo que se quiere transmitir. (p.9).

Es importante señalar que se debe ser perceptivo y observador al momento de aplicar las habilidades terapéuticas mencionadas sobre todo en el entorno virtual, especialmente cuando las sesiones son de terapia familiar, silencios que se pudieran interpretar como miedo, amenaza, inseguridad o desesperación, por lo tanto, en este contexto la seguridad y confianza debe ser constante durante el desarrollo del proceso terapéutico y ser minucioso con cada expresión e intercambio de mensajes que se quiere transmitir.

Peñate, W. y otros (2014) en su trabajo, “Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico”, explican que, “la primera propuesta para trabajar con realidad virtual para el tratamiento de trastornos psicológicos fue realizada por Human Computer Interaction Group en Atlanta 1994, llamada (Terapia de Exposición a Realidad Virtual), efectivo para los casos de fobias simulando escenarios reales...” (p. 94).

En este punto la realidad virtual se adhiere al uso de herramientas de prevención en salud mental familiar que la Telepsicología ofrece como avance más reciente, de esta forma se evidencia que la misma no solo es útil para el entretenimiento sino también es un método efectivo para el tratamiento de trastornos mentales empleando la simulación de imágenes, aunque solo algunos países tienen acceso a ella por sus altos costos, se espera que su uso en un futuro no muy lejano sea accesible a nivel mundial por su utilidad en pro de la salud.

Castillo, M. y otros (2015) indica que:

A un grupo de psicólogos de origen guatemalteco residentes en España se les proporcionó un programa de realidad virtual aplicada, el cual tiene como objetivo favorecer al sector salud con herramientas útiles para brindar un mejor servicio, la plataforma cuenta con 150 funciones permitiendo una buena interacción entre paciente y profesional, haciendo uso de la realidad virtual para el diagnóstico, tratamiento de ansiedades y fobias, ajustándose a niños y adultos, así mismo este programa es adecuado para trastornos diagnosticados. (párr. 1-2).

Es oportuno resaltar que las alternativas para el tratamiento de trastornos ya son un hecho y a la vez se cumple el objetivo de expandir el uso de este tipo de herramientas a diversos países del mundo donde la tecnología no ha tenido tanto alcance, así mismo el uso de la misma en el núcleo familiar es adaptable para niños, jóvenes y adultos y a la vez recrea un ambiente no real como parte del tratamiento el cual deja a la vista observar conductas que pueden ser el punto clave para predecir un posible trastorno y su diagnóstico.

Así mismo Botella, C. y otros (2007) sobre la aparición de la Tic's en el medio explican que, “en el campo de la psicología clínica ha favorecido a los profesionales en sus múltiples tareas adhiriendo técnicas en realidad virtual, realidad aumentada en pacientes diagnosticados con un trastorno... introduciéndose también en el campo científico. (p.34).

Por lo anterior es afirmativo que las nuevas técnicas utilizadas por los clínicos prometen contrarrestar trastornos severos mediante la exposición como lo sugiere la realidad virtual y la realidad aumentada, así mismo la ciencia sigue realizando investigaciones que buscan afianzar herramientas útiles no sustituyendo al ser humano sino más bien adiestrándolo para encontrar soluciones más perspicaces.

Botella, C. y otros (2007) citando a Azuma y autores (2001) refieren que “la realidad aumentada es un método nuevo que permite percibir aspectos que el paciente no es capaz de observar por sí mismo... ha sido útil en la medicina, ejercito, ingeniería, juego, entretenimiento, diseño, sistemas de navegación, reconocimiento de gestos” (pp. 33,34).

Por su parte este método de la realidad aumentada ha demostrado ser útil y efectivo en el caso de los pacientes que tienen dificultad para expresar lo que les aqueja o que no pueden enfrentar sus miedos, el objetivo como en toda terapia es encontrar el punto que no permite un desenvolvimiento pleno, especialmente en los contextos familiares donde hay un integrante con trastorno diagnosticado como las fobias, al afrontar sus miedos mediante esta herramienta de realidad aumentada podrá continuar con su desarrollo pleno y sin temor.

Acero, P. y otros (2020) con respecto al uso de las Tic's recomiendan que, “la psicoterapia en línea crea nuevos desafíos en cuanto a las competencias de los terapeutas, lo cual genera la necesidad de nuevas herramientas de formación y educación, especialmente competencias tecnológicas con respecto a los problemas técnicos que puedan ocurrir” (p. 16).

Por lo anterior, si no se realiza una valoración adecuada sobre la factibilidad del uso de la Telepsicología en el núcleo familiar no se puede proporcionar un tratamiento psicológico próspero e ideal ya que es posible que la falta de recursos no permita hacerlo, así mismo se reconoce la importancia en cuanto a la preparación constante por parte del profesional, quien velara por proporcionar un trabajo basado en la ética y profesionalismo, que va de la mano de la actualización constante.

2.5. Contexto adecuado para recibir atención por telepsicología

Acero, P. y otros (2020) sobre el telepsicológica recomiendan que:

Debe evitarse los distractores como ruidos y silenciar celulares, mantener una iluminación adecuada para una mejor observación al paciente, la posición de la cámara y claridad adecuada para visualizar el lenguaje no verbal, así como evitar toda interferencia, contar con más de un dispositivo en caso de situaciones inesperadas, utilizar el espacio clínico y no personal por privacidad, mantener la identidad digital haciendo uso de un medio específico como el correo electrónico (pp. 67-68).

Se puede señalar que el contexto tanto virtual como presencias es similar, por lo que es aconsejable dialogar con la familia sobre la forma en la cual se espera que ellos reciban las terapias, así mismo es importante mencionar que la voluntad juega un papel de suma importancia para la realización de un proceso terapéutico, por lo cual es oportuno y prudente hacer conciencia de lo valioso que es cumplir con los lineamientos mencionados.

Ventajas y limitaciones de la telepsicología

De la Torre, M. y Pardo, R. (2019) mencionan algunas ventajas y limitaciones de la telepsicología:

Entre las ventajas está la accesibilidad a personas con alguna discapacidad, acorta distancias, rentable en cuanto a tiempo y gastos de movilización, disponibilidad de información con el paciente, facilidad tecnológica para los profesionales. En cuanto al uso desigual la tecnología no es accesible para todas las personas como en los casos en crisis, el no contar con tecnología requiere un gasto mayor, así mismo se corre riesgo de que la información recabada llegue a manos de terceros, por lo tanto, el clínico debe considerar si la telepsicología es una herramienta en la prevención de la salud mental familiar, teniendo claridad en qué casos puede ser viable. (p. 24).

En definitiva, el uso de la Telepsicología a pesar de ser una herramienta aplicable para el tratamiento de trastornos, también puede ser contraproducente su uso si no se valora su uso correctamente, es importante considerar que no todos los casos darán resultados positivos si presentan alguna problemática en cuanto al uso de la telepsicología, pero cabe mencionar que los profesionales deben prepararse constantemente con la finalidad de aprender y fortalecer el uso de herramientas tecnológicas y así lograr una evolución positiva en la familia y a la vez sean más las ventajas para la aplicación de la telepsicología como una herramienta objetiva en la prevención de salud mental familiar.

2.6. Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) sobre salud mental indica que “...no es ausencia de trastornos mentales, es un equilibrio entre el ser humano en su entorno social, económico, familiar y laboral donde es capaz de sobrellevar las circunstancias de la vida de forma saludable, sin afectar a ninguna persona a causa de ello” (párr. 1-3”).

Es oportuno mencionar la creencia de que solo la intervención médica puede brindar la adecuada funcionalidad del ser humano, pero como se ha mencionado la salud integra varios aspectos y no solo el físico, generalmente en la familia dichos aspectos si no mantienen un equilibrio pueden llegar a ser el detonante para desarrollar un posible trastorno o la ruptura familiar. Las sesiones terapéuticas mediadas por la telepsicología como herramienta de prevención prometen ser un agente mediador ya que, por medio de la psicoeducación sus integrantes podrán encontrar alternativas de forma unánime a cada situación que se presente y de esta forma fomentar relaciones saludables entre sus miembros.

Oblitas, L. (2008) sobre la salud mental en la familia menciona que, “algunas patologías y problemas que surgen dentro del contexto familiar se deben a su disfuncionalidad, no son específicamente propios, más bien son el resultado de la desadaptación dentro del hogar... requiere un involucramiento familiar para sobrellevar las diferentes situaciones” (p.184).

Es importante, por lo tanto, tener en cuenta en cuanto al abordaje clínico el uso de herramientas que permitan identificar el sistema generacional, patrones de crianza, afectaciones hereditarias en cuanto a la psicopatología se refiere, esto con la finalidad de trabajar en un plan que permita ayudar al usuario y a su sistema familiar.

Salud mental familiar

Es importante resaltar que en todo proceso de recuperación la familia ocupa un papel importante ya que los cuidados afectivos que estos propicien complementan cualquier tratamiento psicológico según la situación que se viva, duelos, divorcios, enfermedades terminales, adicciones entre otros. Hacer uso de la Telepsicología facilitará el proceso de prevención de los problemas presentes y posibles futuros a través del asesoramiento profesional, así también es posible encontrar de forma conjunta como gestionar todas esas emociones negativas que impiden la funcionalidad dentro de este núcleo.

La Organización Mundial de la Salud (2018) considera que:

En la prevención de la salud mental se deben involucrar estrategias que favorezcan diferentes sectores como salud, educación y gobierno para expandir la información. La propuesta involucra a la niñez, puesto que algunos tienen una infancia precoz y falta de desarrollo, es indispensable crear programas que estimulen y promuevan un buen desarrollo en los niños, población geriátrica edad vulnerable en la cual se necesitan centros de atención que brinden servicios para contribuir con el mantenimiento del estado físico y emocional de quienes llegan a esta etapa de la vida; a los pueblos indígenas, migrantes, personas afectadas por cuestiones de la naturaleza que han sufrido alguna pérdida material o familiar. (párr. 4-5).

Por su parte el involucramiento de toda una sociedad para promover la salud mental requiere una concientización de los sectores donde el ser humano se desarrolla, priorizando el bienestar emocional, la telepsicología viene a completar los recursos necesarios para difundir toda información sobre salud, es evidente la utilización de esta vía para brindar todo servicio psicológico donde este núcleo sea el más beneficiado, puesto que hay países donde promover salud integral no es importante, tal es el caso de Guatemala, aún es deficiente por varios motivos, como la falta de recursos económicos para este tipo de atención, especialmente en las áreas rurales donde los centros de atención sanitaria no cuentan con tecnología como el internet.

Así también dentro de la misma sociedad familiar aún hace falta estimar la propia vida de sus integrantes debido a la carencia de valores que en ella se difunde, por lo cual las diferentes entidades deben comprometerse a promover el cambio integral iniciando por el hogar y aprovechando la era actual donde el ser humano se desarrolla en un entorno tecnológico capaz de transformar ideologías negativas con respecto a salud mental y los posibles trastornos que la misma desencadena.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (2013) indica que:

Un trastorno mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes. (p. 20).

Se denota, por lo tanto, el impacto que se genera en la vida de una persona que se ve afectada por un trastorno mental, ya que deriva no solo consecuencias emocionales, también en la conducta, es valioso indicar que la telepsicología es un medio a través del cual se puede prevenir el desarrollo de una problemática profunda en la vida de las personas, fortaleciendo así la salud mental en la familia.

Según Castillo, M. y otros (2015) indican que:

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social resalta que; por medio de la Política de Salud Mental (2007-2015) resaltando que los problemas de salud mental que sobresalen en los niños son: ansiedad, depresión, irritabilidad, agresividad, timidez, aislamiento, problemas de conducta, conflictos con la autoridad, trastornos del sueño y enuresis, hay evidencia de que cada cuatro personas desarrollará uno o más trastornos mentales... (p.23).

Por lo anterior se debe poner atención al comportamiento de los integrantes de la familia ya que cuando muestran conductas que no son frecuentes en su día a día puede que sea una alerta de que algo sucede, en la actualidad las redes sociales a pesar de que pretenden contribuir al cambio también pueden ser perjudiciales ya que si no se tiene un control en su uso podría recaer en adicción, lo cual provoca ansiedad y depresión, así mismo la falta de comunicación también disminuye a causa del uso de celular en los tiempos que se debe compartir en familia.

Debido a las necesidades que han surgido en la sociedad por fomentar la salud mental en la familia y en lo que respecta a la sociedad en Guatemala hay instituciones que prestan este servicio con la finalidad de hacer valer el derecho que toda persona tiene en su cuidado y como desde años atrás se ha querido apoyar de forma integral.

Castillo, M. y otros (2015) indica que en Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social:

Por medio de la política de Salud Mental (2007-2015) en el cual indica que: en 1984 se crea el Departamento de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social por acuerdo gubernativo No. 741-84; en 1986 se logra contar con un asesor directo en el despacho ministerial y se contratan diez psicólogos para iniciar el trabajo de salud mental en algunos centros de salud de la capital. En 1995 se forma el Grupo Multisectorial de Salud Mental, que reunió a más de 40 ONG organizándose el “I Encuentro Nacional de Salud Mental”. En 1998 se incorpora el abordaje integral de la violencia intrafamiliar, con enfoque de género. En el 2000 se diseña el “Plan Nacional de Salud Mental 2000-2004”, propuso la descentralización de los servicios de salud. (p. 24).

Con respecto a la atención psicológica en Guatemala y en otras partes el mundo ha surgido programas que prestan servicios de Telepsicología de forma gratuita y otros con precios accesibles para apoyar las diferentes necesidades de las familias guatemaltecas, la llegada de las Tic's en el tiempo actual evidencia la calidad de vida que se espera alcanzar a través de la información difundida , en este punto no solo involucra al deseo de la familia por lograr una mejor convivencia sino también insta el clínico a actualizarse con las plataformas que cada día son más novedosas, las cuales no pretenden sustituir el trabajo humano sino más bien que dicho trabajo sea proporcionado de manera profesional y con ética.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1. Método

En esta investigación se buscó información relevante respecto al tema “Telepsicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar”, tras la recolección de datos se pudo deducir la importancia de la tecnología para las mejoras en salud mental dentro del entorno familiar y a la vez utilizar herramientas digitales para la labor del profesional de la psicología clínica, para ello se utilizó el método cualitativo.

Tancara, C. (s.f.) resaltan que, un estudio documental se enfoca no sólo a “la actividad que realizaban los bibliotecarios, documentalistas y analistas de información, sino también, a los trabajos de búsqueda de información que realizan los investigadores” dando así información clara relacionada a la exhaustiva recopilación de información en un estudio. (p.93).

3.2. Tipo de investigación

Baena, G. (2017) indica que, la investigación documental “se utiliza para seleccionar datos importantes en la investigación que se realiza... se recaba información de libros, expedientes, informes de laboratorio o trabajos de campo relacionados al tema que se investiga”. (p.69).

Por lo tanto es una investigación documental, así mismo, en relación al tema de el uso de la Telepsicología fue necesario acudir a documentos y estudios realizados tiempo atrás para deducir los avances de la tecnología y su aplicación para el campo de la salud mental y los avances que se espera alcanzar. Así mismo la recopilación de datos fue fructífera ya que la misma tecnología permite encontrar toda clase de documentos de forma digital.

3.3. Niveles de investigación

En la presente investigación se utilizó el nivel exploratorio, ya que, busca incrementar el conocimiento sobre un tema específico, a través de la exploración se pudo indagar e identificar datos relevantes referentes al tema de estudio dando pauta a incrementar la familiaridad con dicha temática especialmente con el uso de la telepsicología como herramienta para las mejoras en salud mental.

Hernández Sampieri, R. y otros (2014) sobre el método exploratorio indican “este surge para examinar un tema poco estudiado ... indagar sobre dicho tema desde una nueva perspectiva o fenómenos novedosos” (p. 91).

Desde este punto de la investigación este método permite explorar como desde años atrás el uso de la Telepsicología era una herramienta no muy conocida, poco accesible y de dudosa utilización ya que los clínicos habían optado por el método presencial para ejercer su labor profesional, hoy en día la misma investigación ha demostrado que han surgido nuevas ideas creadas por el ser humano quien se ha visto en la necesidad de adecuar nuevas herramientas en su trabajo y así evidenciar que la salud mental mediada por las Tic's puede ser tan efectiva como la terapia tradicional.

3.4. Pregunta de investigación

¿De qué forma se puede utilizar la telepsicología en la familia para la prevención de la salud mental?

3.5. Variables

- Telepsicología
- Salud Mental familiar
- Prevención en salud mental

3.6. Procedimiento

Para la realización de la presente investigación se inició con selección del tema para su aprobación enfocándose en tres áreas importantes las cuales son: psicodiagnóstico, psicopatología y psicoterapia, dando prioridad a la tercera, esta área engloba una herramienta útil para dar atención psicológica como lo es el uso de la telepsicología específicamente en el entorno familiar, se procedió a redacción de tabla de variables a través de ella se inicia con la investigación de tipo documental.

Para que la investigación tenga un orden lógico, inicio con la redacción del Marco Referencial el cual fue presentado para la previa revisión, prosiguiendo el Marco Metodológico en el cual se dio a conocer la metodología a trabajar en esta investigación dando como siguiente paso la elaboración del Marco Teórico el cual engloba el contenido fundamental de la investigación.

Capítulo 4

Discusión de Resultados

4.1. Discusión de resultados

Con base a los hallazgos encontrados en el presente estudio, se estableció que la Telepsicología puede utilizarse en la familia como una herramienta para la prevención, ya que la misma ha mostrado resultados positivos para el cuidado de la salud mental y el tratamiento de los diferentes trastornos, lo cual es beneficioso para el ser humano y su entorno.

La Organización Mundial de la Salud (2018) sobre la salud indica que “...no es solo ausencia de trastornos mentales, es un equilibrio entre el ser humano en su entorno social, económico, familiar y laboral donde es capaz de sobrellevar las circunstancias de la vida de forma saludable, sin afectar a ninguna persona a causa de ello” (párr. 1-3).

Así mismo el funcionamiento pleno del ser humano repercute en los entornos donde se desarrolla, uno de ellos es en la familia, causa por la que la salud mental debe mantener un equilibrio pleno ya que si esta área se descuida puede recaer en disfuncionalidad quebrantando las buenas relaciones y afectando a cada uno de sus integrantes.

Entre tanto las entidades juegan un papel crucial en la sociedad puesto que la misma espera encontrar apoyo en ellas, tal es el caso de Guatemala donde actualmente se observan instituciones creadas para promover y proteger el cuidado de la salud mental ya que esta afirma ser un agente de cambio para una vida integral.

Castillo, M. y otros (2015) resalta que:

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social; por medio de la política de Salud Mental (2007-2015) indica: desde 1984 hasta el año 2000 los avances con respecto al cuidado de la salud mental son notorios, “se crea el Departamento de Salud Mental, se forma el Grupo Multisectorial de Salud Mental, se incorpora el abordaje integral de la violencia intrafamiliar, se diseña el Plan Nacional de Salud Mental, se propuso la descentralización de los servicios de salud. (p. 24).

El código de Salud Mental (1997) en su artículo 40 concuerda en que “se debe promover, velar y prevenir esta área de salud con cada individuo, familia y sociedad” (párr.12)

Quiere decir que este punto es oportuno para expandir toda información de manera preventiva y así disminuir factores tales como falta de comunicación entre padres e hijos, divorcios, ansiedad y depresión entre otros. Los cuales surgen por las diferentes circunstancias de la vida y que obstaculizan el buen funcionamiento, tomando en cuenta que de no ser tratados estos problemas pueden provocar daños irreparables hasta llegar a la desintegración familiar y posibles trastornos.

El estudio concuerda en que, las tecnologías de la comunicación Tic's, mantienen una relación estrecha entre profesional y paciente ya que será la herramienta y vía de comunicación para llevar a cabo las sesiones terapéuticas, tomando en cuenta que la tecnología se ha hecho parte del diario vivir el manejo de las mismas incrementa la posibilidad de llegar a varias partes del mundo donde hay familias que aún no acceden a recibir atención psicológica como parte de lograr una mejor calidad de vida, el uso del internet propicia las alternativas de prevención a las familias ya que este medio tecnológico capta la atención de la mayoría de personas.

De la Torre, M. y Pardo, R. (2019) concuerdan que, “la Telepsicología presenta infinidad de potencialidades que las hacen muy usables y cómodas como bien lo indican numerosas investigaciones...” (p.22).

En este punto el fácil acceso que tienen la mayoría de las familias a una herramienta digital impulsa a los clínicos a realizar los protocolos virtuales para realizar terapia sin perder el encuadre terapéutico adecuado, privacidad y seguridad que debe surgir en todo encuentro terapéutico, siendo a la vez un compromiso de ambos, es decir tanto del profesional como del paciente.

Por su parte, García, T. y otros (2020) concuerdan en que la Telepsicología es utilizable no solo para el cuidado de la salud mental sino también complementa aspectos relevantes de uso psicológico como proporcionar un diagnóstico, evaluaciones... (p.3).

La aparición de esta herramienta comprueba que el trabajo del clínico ha sido más fácil debido a su utilidad y uso ya que, el instruirse constantemente en este campo motiva a él autoaprendizaje e insta a difundir y compartir conocimientos previos para que otros profesionales desempeñen su labor de forma profesional relacionada con las Tic's.

En cuanto a los avances más novedosos en relación a la forma de hacer terapia aparece la realidad virtual y la realidad aumentada, este tipo de tratamiento ha comprobado ser útiles para el tratamiento de trastornos diagnosticados. El entorno familiar siempre será vulnerable a las situaciones que se viven en el medio por lo cual no se descarta la posibilidad que se desarrolle un trastorno debido a las malas experiencias que se viven incluso dentro de la misma familia.

Botella, C. y otros (2007) citando a Azuma y autores (2001) refieren que “la realidad aumentada es un método nuevo que permite percibir aspectos que el paciente no es capaz de observar por sí mismo... ha sido útil en la medicina, ejercito, ingeniería, juego, entretenimiento, diseño, sistemas de navegación, reconocimiento de gestos” (pp. 33-34).

Peñate, W. y otros (2014) en su trabajo, “Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico”, explican que, “la primera propuesta para trabajar con realidad virtual para el tratamiento de trastornos psicológicos fue realizada por Human Computer Interaction Group en

De acuerdo con Cuervo, A. y García, C. (2017) no todas las personas son aptas para recibir tratamiento mediante la Telepsicología, ni todas las familias, “se debe hacer énfasis en las situaciones de crisis ya que, es preferible realizar las sesiones de forma presencial en algunos casos requiriendo no solo de atención psicológica sino también de intervención judicial debido a la gravedad del caso” (p.16-17).

Por lo cual es necesario manejar de forma discreta y con ética este tipo de situaciones y así concluir si es conveniente proporcionar la ayuda de forma virtual o presencial. Así mismo es oportuno conocer no solamente los recursos que proporciona la Telepsicología sino también otras alternativas que pueden ser complementarias en el proceso de recuperación y asesorar de forma efectiva a las familias en lo que concierne a situaciones legales y otros centros de atención a los que se puede recurrir.

Por lo tanto para el mantenimiento de la salud mental en la familia estas tecnologías han dado un paso adelante ya que poco a poco se ha logrado difundir la importancia del cuidado de la salud mental y la unidad familiar, en la Guatemala actual la Telepsicología ha tenido una mayor demanda ya que algunos de los obstáculos para llevar a cabo un proceso terapéutico es la distancia, la falta de recursos y la falta de información especialmente en las áreas rurales donde no se cuenta con recursos tecnológicos.

Así mismo a pesar de la carencia de recursos tecnológicos, en algunos centros de salud y hospitales públicos ya se observa la presencia de un psicólogo lo cual ha despertado el interés en la población de acudir a este servicio y evidencia a la vez que no todas las afecciones físicas son debido a una enfermedad sino más bien porque hay un desequilibrio emocional que afecta las relaciones en el núcleo familiar.

Por lo tanto, la preparación del psicólogo debe ser constante en cuestiones tecnológicas ya que cada vez aparecen nuevas herramientas tecnológicas y personas necesitadas de ser sanadas emocionalmente, buscando siempre el bienestar del paciente y brindando un servicio de calidad de la mejor forma profesional existente.

Conclusiones

Se explica de forma amplia, el uso de la telepsicología como una herramienta en la prevención de la salud familiar, destacando que el uso de las Tic's es en la actualidad una realidad que vino para quedarse, cada vez son más las familias que precisan de apoyo profesional ante las diferentes problemáticas que enfrenta y a la vez, ante la alta demanda, los profesionales tendrán el reto de estar actualizados para responder a dichas demandas de los usuarios.

Así que, ante los diversos problemas que enfrentan el sistema familiar guatemalteco, se justifica el uso de la telepsicología como una herramienta de prevención de la salud mental en la familia de forma virtual, siendo de gran importancia para la prevención en el desarrollo de trastornos que afecten a corto, mediano o largo plazo.

Por lo que, al analizar la importancia del cuidado de la salud mental familiar se evidencia que, en la actualidad, ante la cuarentena acontecida por la pandemia, cobra mayor relevancia este punto, ya que una familia puede atravesar por crisis que surgen ante las exigencias ya sea laborales, educativas o sociales, y es viable por lo tanto trabajar en el equilibrio de todos en el seno familiar.

Es por ello que, ante el análisis objetivo, se observa que son diversos los problemas que pueden llegar a surgir, ansiedad, estrés, estados depresivos, o en casos menores puede evidenciarse inadecuada comunicación entre los miembros de la familia, así mismo, casos en donde los padres no pueden apoyar a sus hijos, ante la exigencia que se evidencia por la nueva normalidad, por ello es valioso reconocer que se debe trabajar en mantener o fortalecer la salud mental en la familia.

Recomendaciones

Se hace énfasis a la importancia en el uso de la telepsicología, ya que es una herramienta viable en cuanto al abordaje familiar, por lo que se recomienda ampliamente el uso de esta, por todos los beneficios que poseen entre los que estén por el tema actual de pandemia el distanciamiento, sin dejar de lado la importancia de un proceso profesional.

Se incentiva al uso de la telepsicología, ya que, a través de un tratamiento virtual, cada vez, más familias serán beneficiadas, trabajando así en la prevención de la salud mental en el seno familiar, ya que la familia es un pilar importante en una sociedad, y a la vez un gran apoyo para el paciente identificado que requiera el abordaje clínico siendo viable la atención en línea.

Al ser un pilar importante, la familia es donde se vela por que un individuo se desarrolle de forma apropiada, a través de un sistema viable, con prácticas positivas en la convivencia familiar, sin embargo, ante una crisis familiar, como el inadecuado manejo de estrés, se requiere de un acompañamiento profesional, por ello, se incentiva a todas las personas a trabajar en terapia, siendo muy recomendada la telepsicología, donde se acopla el horario de todos los miembros y así poder participar efectivamente.

Se resalta la necesidad de un proceso psicológico ante las diversas dificultades que se denotan en la sociedad guatemalteca a raíz de la pandemia, es recomendable, por lo tanto, el inicio de un proceso psicológico, para poder tratar afectaciones como ansiedad, depresión, mala relación con los miembros de la familia, ya que a través de un proceso de telepsicología, se ayuda tanto al paciente identificado como a todo su sistema familiar.

Referencias

- Asociación Psiquiátrica Americana (2013). *Manual diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), 5ª ed.* Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014. España: Editorial Médica Panamericana
- Alegría, M. (2015). *"Uso de las Tic como estrategias que facilitan a los estudiantes la construcción de aprendizajes significativos"* (Tesis de Licenciatura) Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/84/Alegria-Marvin.pdf>
- Acero P. y otros (2020). *Telepsicología. Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable.* Colombia: Ascofapsi. COLPISC. Recuperado de: https://ascofapsi.org.co/pdf/Libros/Telepsicologia_web.pdf
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación. Serie integral por competencias. (3ª ed.)* México: Grupo Editorial Patria. Recuperado de: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Botella, C. y otros (2007). *La utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica*, núm. 4, pp. 32-41. Universidad Oberta de Catalunya, Barcelona, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79000409>
- Castillo, M. y Otros (2015). *Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Programa Nacional de Salud Mental Política de Salud Mental 2007-2015.* Guatemala: Magna Terra Editores S.A. Recuperado de: <https://www.paho.org/gut/dmdocuments/Politica%20Salud%20Mental.pdf>

Código de la salud (1997). *Congreso de la Republica de Guatemala, Guatemala*: Biblioteca digital para la administración financiera. Recuperado de: https://asisehace.gt/media/GT_Codigo_Salud_90_97.pdf

Cuervo, A. y García C. (2017). *Guía para la práctica de la telepsicología*. España: Consejo General de la Psicología. Recuperado de <http://www.cop.es/pdf/telepsicologia2017.pdf>

De la Torre, M. y Pardo, R. (2019). *Guía para la intervención telepsicológica*. España: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Recuperado de: <https://www.psichat.es/guia-para-la-intervencion-telepsicologica-2019.pdf>

García, T. y otros (2020). *Aproximación a la telepsicología. Guía para profesionales de la psicología*. Colegio Valladolid, España: Colegio Oficial de Psicología Castilla y León. Recuperado de: <https://www.copcyll.es/wp-content/uploads/2020/03/GUIA-APROXIMACION-TELEPSICOLOGIA-COPCYL.pdf>

González, P. y otros (2017). *Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades*, vol. 28, núm. 2, pp. 81-91. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527417300142>

Hernández Sampieri, R. y otros (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. México: Mc Graw Hill Education. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Jurado, A. y otros (210). *Código de Ética. Colegio de Psicólogos de Guatemala*. Servisa, Recuperado de: <https://www.colegiodepsicologos.org.gt/wp-content/uploads/2018/06/C%C3%B3digo-de-Ética-en-PDF.pdf>

Lamas M. y Distéfano M. (2015). *Psicología y tecnología en el nuevo siglo. Avances y desafíos para la tecnología*. Argentina: Nueva Editorial Universitaria, pp. 411-421. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/303314303_Psicologia_y_Tecnologia_en_el_Nuevo_Siglo

Lima, M. y Morales J. (2020). *Abordaje de las consecuencias psicológicas del COVID-19. Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. Política Preventiva de la Seguridad Social en Guatemala*. Recupera de: <https://www.igssgt.org/wp-content/uploads/2020/08/Guia-Abordaje-de-las-consecuencias-psicologicas-del-COVID-19.pdf>

Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias Contemporáneas*. México, D.F.: Cengage Learning Editores. Recuperado de: https://www.academia.edu/23513486/Psicoterapias_Contemporaneas_Oblitas

Oviedo, C. (2019). *Telepsicología: historia y definición*. Recuperado de: <https://www.psiconetwork.com/telepsicologia-historia-y-definicion/>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). *Salud Mental: Fortalecer nuestras respuestas*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Peñate, W. y otros (2014). *Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico*, vol. 17, núm. 2, pp. 91-101. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v17n2/v17n2a10.pdf>

Rodríguez, L. y otros (2019). *Capítulo 14. Telesalud y telepsicología. Konrad Lorenz*. Fundación Universitaria. Recuperado de: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2587/14.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Regader, B. y otros (2020). *Las 9 mejores apps de terapia psicológica*. *psicología y mente*.

Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/apps-terapia-psicologica>

Tancara, C. (s.f.). *La investigación documental*, No. 17, pp. 91-106. Recuperado de:

<http://scielo.org.bo/pdf/rts/n17/n17a08.pdf>

Anexo

Anexo 1

Tabla de variables

Problemática	Variable de Estudio (tema a investigar)	Subtemas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos
Prevención de la salud mental familiar	Tele psicología como herramienta en la prevención de la salud mental familiar.	<ul style="list-style-type: none"> • Telepsicología • Salud mental familiar • Prevención en salud mental 	¿De qué forma se puede utilizar la telepsicología en la familia como una herramienta para la prevención de la salud mental?	Explicar el uso de la telepsicología como una herramienta en la prevención de la salud mental familiar.	<p>Justificar el uso de la telepsicología como una herramienta de prevención en la salud mental familiar de forma virtual.</p> <p>Considerar la importancia del cuidado de la salud mental familiar.</p> <p>Identificar los factores que pueden afectar la salud mental en la familia.</p>

Fuente: elaboración propia (2020)