

Psicología a distancia ante la Pandemia*

Teleevaluación

Si bien podría ser prudente que muchos psicólogos hicieran una pausa en sus servicios de evaluación psicológica durante la crisis de COVID-19, algunos tienen que continuar haciendo pruebas que son muy necesarias o para casos de alto riesgo. La División 12 de la APA (Psicología Clínica) ofrece algunos consejos sobre cómo practicar teleevaluación en este tiempo.

Es necesario modificar algunos métodos estandarizados de administración de pruebas. La alteración de estos procedimientos requiere hacerse con cuidado, de forma meditada y propositiva, prestando especial atención a la forma en que las modificaciones pueden alterar los datos. Los siguientes seis principios ayudarán a los psicólogos a seguir proporcionando tele-evaluaciones dentro de las actuales limitaciones del distanciamiento físico.

No pongas en peligro la seguridad de la prueba

Si bien algunos materiales y procedimientos requieren modificarse para permitir el distanciamiento físico, los psicólogos deben asegurarse de no poner en peligro la seguridad de la prueba. Por ejemplo, es posible que los editores de pruebas no aprueben el envío de materiales de estímulo (copias de estímulos de tareas psicomotoras o formularios de registro) o que alguien sin preparación ni escrúpulos las capture.

Haz lo mejor que puedas con lo que tienes a tu disposición

Es importante que el psicólogo conozca los límites de la prueba aplicada por teléfono y considere si esta estrategia es apropiada teniendo en cuenta las opciones de canalización, las de las pruebas mismas, las preferencias del cliente y la pericia del clínico. Haz todo lo posible por mantener los procedimientos de administración lo más cerca posible de los procedimientos presenciales tradicionales.

Ten rigurosamente en cuenta la calidad de los datos

Hasta ahora, hay pocas investigaciones y pruebas de la equivalencia de las pruebas en formato remoto (en línea o por teléfono) en comparación con el formato presencial. Los psicólogos deben pensar en cada una de las tareas administradas y decidir en qué medida la calidad de los datos se puede afectar por el formato alternativo de administración.

* Este artículo es un resumen de la orientación sobre teleevaluación durante la crisis de COVID-19 de las Juntas de la Sociedad para la Evaluación de la Personalidad y la Sección IX (Evaluación) y otros recursos de la División 12 (Psicología Clínica) de la APA. Traducción y adaptación: Juan José Sánchez Sosa.

Piensa críticamente en la sustitución de pruebas y subpruebas

Ciertamente habrá algunas pruebas o subpruebas que no será posible replicar a mediante telesalud. Sin embargo, los psicólogos pueden considerar tareas que aprovechen construcciones similares. Recuerda que las escalas más robustas y significativas en las pruebas multifacéticas suelen ser los índices generales de "escala completa", más que sus subescalas. Los problemas leves con los datos pueden no ser tan importantes, significativos o perturbadores porque sólo contribuyen parcialmente al puntaje general.

Ampliación de los intervalos de confianza al sacar conclusiones o tomar decisiones clínicas

La evaluación psicológica requiere que los psicólogos utilicen su juicio clínico para interpretar las puntuaciones de las pruebas, incluido su margen de error, en el contexto de factores individuales y contextuales. Tenlo en cuenta si se presentan problemas, si hay consideraciones de diversidad o de otros factores. La integración de datos de las pruebas, derivada de procedimientos de administración no normalizados amplía el margen de error. Es importante que los psicólogos sean propositivos y explícitos acerca de intervalos de confianza más amplios y la posibilidad de que se produzcan errores en el proceso de administración, de interpretación y de informe escrito de los resultados.

Mantener las mismas normas éticas de atención que en los servicios tradicionales de evaluación psicológica

Los principios que subyacen en el Código Ético se basan en hacer el bien, evitar el daño y ser fieles y justos en nuestro trabajo. Estos principios permanecen intactos durante este período de crisis. Esto incluye asegurar un proceso de consentimiento informado completo, claro y continuo. Es importante ser transparente en los informes sobre las nuevas circunstancias en las que se realizó la evaluación, así como consideraciones sobre cómo se interpretan los datos, teniendo en cuenta alteraciones y al integrarlos con otra información.

Psicoterapia por teléfono

La pandemia de COVID-19 ha llevado a una rápida transición en la que las reuniones, conferencias y citas psicológicas se llevan a cabo de forma virtual, por teléfono, vídeo y a través de internet.

Pero mucho antes de que las videoconferencias fueran una opción, los psicólogos y otros proveedores de atención de la salud se conectaban con los pacientes por teléfono y les proporcionaban apoyo e intervención cuando era necesario. Años de investigación respaldan la eficacia de las intervenciones psicológicas por teléfono (Varker, Brand, Ward, Terhaag y Phelps, 2019).

Accesibilidad y continuidad de la atención

El acceso a los servicios telefónicos es una cuestión de equidad sanitaria y justicia social. Muchos pacientes y algunos psicólogos no tienen acceso ni capacidad para utilizar teléfonos celulares con video o internet o suficiente velocidad de banda ancha. Esto es especialmente cierto en el caso de los numerosos grupos de población vulnerables a los que prestan servicios los psicólogos, entre ellos adultos mayores, las personas con discapacidad, habitantes de zonas rurales y personas con ingresos muy bajos, entre otros.

Si bien los psicólogos y los pacientes suelen estar acostumbrados a la práctica en persona, los servicios telefónicos pueden garantizar que las personas que necesitan servicios psicológicos puedan seguir teniendo acceso a la atención necesaria durante este período de COVID-19.

Eficacia en diversos antecedentes y condiciones de salud

Más de 20 años de investigación muestran que la psicoterapia cuidadosamente administrada por teléfono es tan efectiva como la atención prestada en persona. Una revisión de 13 estudios encontró reducciones significativas en síntomas de ansiedad y depresión con terapia proporcionada por teléfono (Coughtrey y Pistrang, 2018).

Estos hallazgos se extienden a las poblaciones de pacientes con trastornos médicos (Heckman y colaboradores, 2017, 2018; Thompson y colaboradores, 2015). De modo similar, los adultos mayores también se benefician de la terapia telefónica (Brenes y colaboradores, 2010 y Mozer y colaboradores, 2008). Esto es particularmente importante dado que esas personas pueden tener menos familiaridad y acceso a videoconferencia y a menudo corren un mayor riesgo de contraer COVID-19.

Pacientes satisfechos y cambio positivo

Los pacientes informan de una alta satisfacción con la terapia telefónica (Turgoose et al., 2018). De hecho, en algunos estudios que comparan la teleterapia con la terapia tradicional, los pacientes que participan en la teleterapia completaron un mayor número de sesiones antes de abandonar la terapia que los que los de terapia presencial (Hernández-Tejada y otros, 2014).

También hay evidencia de que se puede establecer una fuerte alianza terapéutica al realizar terapia telefónica (Stiles-Shields et al., 2014) e incluso de que se puede reducir el suicidio con intervenciones realizadas por teléfono (Rhee et al., 2005). Por último, la prevención de recaídas y la mejora de conductas de autocuidado de la salud pueden lograrse con éxito mediante la psicoterapia telefónica (Baker et al., 2018).

Una herramienta adicional para una atención óptima

En un momento en que muchas personas se sienten abrumadas y ansiosas, la continuidad de la atención es esencial. Los psicólogos y otros proveedores de servicios de salud mental deben sopesar cuidadosamente sus opciones para brindar atención a los pacientes actuales y nuevos en este momento.

Es necesario equilibrar los avances en la tecnología con la comodidad y competencia propias al usar estas herramientas para satisfacer mejor las necesidades de la población. Dada la gran cantidad de investigaciones que indican que la psicoterapia administrada por teléfono puede ser tan eficaz como la atención prestada en persona, los psicólogos tienen una herramienta más que utilizar para dar una atención óptima a los pacientes.

Los psicólogos están capacitados para ayudar a otros a adaptarse y cambiar el comportamiento y ahora es un momento crítico para ampliar su capacidad de satisfacer las necesidades de los pacientes con nuevas estrategias.

Ética de la telepsicología

¿Estás haciendo la transición a la telepsicología a tiempo completo por causa de la pandemia o lanzando un aula virtual? ¿Quieres ampliar tus competencias al usar la tecnología en la práctica? Puedes buscar apoyo en el Comité de Ética de la Sociedad Mexicana de Psicología para adaptar tu práctica. Incluso en tiempos de crisis, el Código Ético sigue guiando las acciones de los psicólogos sobre nuestros valores compartidos. A continuación encontrarás cuatro formas de practicar de buena fe mientras se satisfacen las necesidades inminentes de su comunidad:

Apóyate en:

En todo el país, en lugar de cerrar sus prácticas y sólo canalizar pacientes, los psicólogos están aceptando el desafío de obtener la formación y ampliar su competencia en telepsicología. La provisión de servicios en emergencias, permite a los psicólogos prestar servicios a personas para las que no se dispone de servicios durante dichas emergencias. El Comité de Ética apoya a los psicólogos que trabajan de buena fe para satisfacer las necesidades de pacientes, clientes, supervisados y estudiantes.

Obtener formación y apoyo

Aprovecha los nuevos recursos para desarrollar y ampliar tu competencia, de acuerdo con el principio ético de Mantener la competencia. Amplía tu red contactando colegas que puedas consultar y darte supervisión para apoyar tus esfuerzos.

Considera la canalización

La decisión de pasar a la telepsicología puede no ser para todos. La preocupación sobre nuestra competencia, la falta de acceso a la tecnología y las necesidades específicas de algunos clientes son buenas razones para referirlos a colegas que puedan ofrecer telepsicología. Los psicólogos deben evaluar las necesidades de cada cliente a la luz de sus propias capacidades profesionales y canalizar a otros que presten los servicios necesarios, de conformidad con los criterios de "Terminación de la terapia".

Cuídate.

Los psicólogos son humanos y pueden sentirse perdidos en la ambigüedad de esta época sin precedentes. Es tu mandato ético cuidarte a ti mismo. Practica una autoevaluación precisa, apóyate en otros colegas cuando sea necesario, y tómate el tiempo de desconectarte de las noticias y recargarte. Esto ayuda a prevenir el agobio y agotamiento extremos y está totalmente permitido cuando sentimos problemas o conflictos personales. Haz del autocuidado y de conectarte con tu comunidad de psicólogos una buena costumbre, empieza hoy.