



## 1-Introducció

L'emergència sanitària de la COVID ha portat una gran acceleració i transformació digital en molts àmbits, però molt especialment en la gestió de la salut. El que inicialment era una gran disrupció, per la necessitat de confinament, s'ha anat convertint en la normalitat diària, en un procés sense marxa enrere, trencant amb el paradigma previ, almenys en part. Si en 2019 el 57,8% de la població més gran de 16 anys consultava Internet per a buscar informació de salut, en 2020 ja era del 71,3% de mitjana (Fundació Telefònica, 2021). Per descomptat, la psicologia no ha estat al marge d'aquestes tensions i canvis; de fet, com a disciplina pràctica s'ha vist molt influïda per la tecnologia, però també l'ha influït.

## 2-L'ePsicologia

La utilització de TIC, especialment l'ordinador, en psicologia es remunta als anys 70, quan autors com Poter van desenvolupar un programa d'ordinador per incrementar la consciència de les persones sobre els seus hàbits alimentaris o el tractament automatitzat de fòbies a les aranyes (Baena et al., 2008).

Podem definir l'ePsicologia com una àrea pertanyent a la salut digital que practica la psicologia a distància mitjançant l'ús de diferents tecnologies de la informació i la comunicació (TIC). D'aquesta manera, els pacients es posen en contacte amb els professionals de la psicologia possibilitant un diagnòstic efectiu, educació, tractament, seguiment, circulació de material de suport i autoajuda, gestió d'històries clíniques, consultes específiques, modificació de conducta, millora d'hàbits saludables, transmissió i emmagatzematge de dades de la persona, recerca i moltes altres activitats relacionades amb la provisió de cures de salut mental (Espinosa-Duc, 2022).

Generalment és una activitat basada en les videoconferències i d'altres eines de comunicació, que crea contextos clínics totalment remots o combinats (*blended treatment* o tractament semipresencial) amb la finalitat de potenciar

els beneficis i resultats d'una intervenció psicològica (Baena et al., 2008, Espinosa-Duc, 2022).

<b>Característiques d'un e-Psicòleg/òloga</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha d'estar alfabetitzat digitalment per a l'acompliment professional</li><li>• Ha de ser competent tant en psicoteràpia com en habilitats tecnològiques</li><li>• Ha de ser flexible per a una gestió presencial, semipresencial i a distància; sincrònica i/o asincrònica</li><li>• Amb capacitat per a integrar una àmplia varietat d'informació en diferents formats (àudio, vídeo, imatge, text...)</li><li>• Conèixer les seves limitacions i les de la ePsicologia</li><li>• Dominar i implementar la deontologia a distància</li></ul>

Font: (Baena et al., 2008, Espinosa-Duc, 2022).

### **3-Evidència de l'ús de la tecnologia en ePsicologia**

Fins al moment els assajos controlats realitzats han anat mostrant una sòlida evidència de l'eficàcia de les intervencions en salut mental a distància, principalment en problemàtiques tan freqüents com la depressió, l'ansietat o les addiccions, generant canvis beneficiosos en comparació amb els grups control des d'un enfocament cognitivoconductual (Moshe et al., 2020, Marró-Cebrián & De la Torre-Martí, 2022). A més d'aconseguir una bona acceptació tant per part dels usuaris i usuàries com dels/de les professionals implicats/des.

### **4-Avantatges i inconvenients de l'ePsicologia**

#### **4.1-Avantatges de la tecnologia en Psicologia**

- Permet guanyar temps en tasques que requereixin una repetició d'instruccions
- Ajuda a millorar l'adherència al tractament
- Monitoritza situacions en el context natural, principalment, en usar tecnologia mòbil

- Facilita la recollida d'informació estructurada per a l'anàlisi posterior per part del/de la professional
- Posa a l'abast de tota mena de persones l'atenció psicològica professional
- Permet i facilita l'anonimat quan es consideri necessari
- Pot resultar més econòmica que la tradicional
- Pot ser més atractiva per a nens i adolescents
- Es pot utilitzar 24 hores al dia i 7 dies a la setmana, compaginant l'atenció sincrònica amb l'asincrònica
- Permet l'accés a serveis especialitzats des de zones remotes o arribar a poblacions marginades
- Facilita el suport social
- Es pot monitorar millor l'evolució del tractament
- Facilita la circulació de material de suport i d'autoajuda (text, sons, imatges o vídeo)
- Permet rebre ajuda autònomament a la gent amb problemes de comunicació
- Tant el/la terapeuta com el/la pacient tenen més temps per plasmar els seus sentiments sense tenir la pressió de la necessària immediatesa del presencial
- L'ús d'una HCI permet l'intercanvi entre professionals o l'accés personal a tota la informació clínica d'una persona
- Pot augmentar la freqüència de contactes amb el seu terapeuta o fer consultes a altres professionals
- Pot afavorir la confidencialitat i l'autorrevelació del/de la pacient al/a la professional
- Empodera a els/les pacients

#### **4.2-Inconvenients de la tecnologia en Psicologia**

- La bretxa digital:
  - No tothom té accés a la tecnologia
  - No tothom té les competències i/o les habilitats necessàries per al seu ús



- En el tractament asincrònic es redueix l'espontaneïtat i la comunicació no verbal
- Pot resultar més complicat actuar en determinades situacions de crisi
- La privacitat pot veure's en perill si no es prenen mesures de control
- L'ús d'algunes tecnologies pot cridar excessivament l'atenció en determinats contextos naturals
- El desenvolupament de programes de registre o aplicacions sol ser bastant complicat

### **5-L'espai de treball**

L'equip tecnològic bàsic necessari amb el qual hauria de comptar un ePsicòleg/òloga és: 1) un ordinador (portàtil o de sobretaula) o una tauleta; 2) una càmera web; 3) connexió a Internet de banda ampla; 4) un programa de videoconferència encriptat d'emissor a receptor; 5) uns auriculars amb micròfon i 6) sistemes de protecció actualitzats (antivirus, tallafocs, etc.) i incloure restriccions d'accés (contrasenya, protector de pantalla...) per a altres persones alienes a la intervenció psicològica (Baena et al 2008; Espinosa-Duc, 2022, Marró-Cebrián & De la Torre-Martí, 2022).

Aquest equip ha de trobar-se instal·lat en un despatx o espai laboral privat, aïllat auditivament i visual a d'altres persones i amb una il·luminació adequada (preferiblement llum natural indirecta), per veure i ser vist de manera clara, especialment les expressions i gestos, sense ombres ni reflexos a la cara. El fons d'aquest espai ha de ser llis per a evitar distraccions innecessàries i millorar el contrast.

La càmera ha de quedar a l'altura i angle dels ulls, de manera que es percebi major contacte ocular, per la qual cosa, si es necessari, s'ha d'utilitzar un faristol o similar per elevar l'ordinador fins a aquesta altura (Espinosa-Duc, 2022). En utilitzar el programa de videoconferència s'ha d'ampliar de manera que ocupi tota la pantalla, preferentment una pantalla externa de més de 24 polzades, per

apreciar gestos de braços cap amunt. Recorda que és important que puguis expressar-te amb la major llibertat i comoditat possible (Espinosa-Duc, 2022).

Abans d'iniciar la sessió s'ha de comprovar que tot funciona perfectament i tancar totes les pestanyes o aplicacions que no siguin necessaris, ja que poden interferir en la qualitat de la connexió, desviar l'atenció i alentir l'ordinador.

Cal assegurar-se que la imatge estigui ben enquadrada i ampliada, de manera que es pugui visualitzar la cara, el tors, els braços i les mans. A més, en el cas d'utilitzar un portàtil és important tenir-lo endollat o comprovar que té bateria suficient per a la sessió. L'ús d'auriculars en lloc de l'altaveu del mateix portàtil garanteix la qualitat del so i millora les condicions de privacitat. És preferible que aquests auriculars siguin de cable ja que no necessitaran bateries per a la seva utilització i eviten l'accés remot a la comunicació en teràpia.

<b>Gestió d'emergències</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenir un protocol clar del que es considera emergència i la seva gestió</li><li>2. Tenir un llistat actualitzat dels serveis d'emergència de l'entorn del/de la pacient</li><li>3. Obtenir almenys 2-3 números de telèfon de contactes pròxims per a casos d'emergència</li><li>4. Obtenir la direcció física en cas d'haver de telefonar a emergències quan es consideri necessari</li></ol>

Font: Baena et al., 2008, Espinosa-Duc, 2022.

## **6-Conclusions**

Els serveis d'eSalut, més encara els d'ePsicologia, a Espanya es troben en els seus inicis, per la qual cosa les possibilitats d'implementació i millora són moltes. La comunicació professional-pacient està variant d'una verticalitat a una horitzontalitat, d'una unidireccionalitat a una bidireccionalitat i d'una sincronia forçada a una asincronia optativa, de manera fàcil i econòmica (cost-eficaç), permetent una intervenció ràpida (*Just in time*), deslocalitzada (*Right Here*) i personalitzada (*Just for em*) (Baena et al., 2008). La tecnologia no

substitueix a l'activitat real, sinó que la complementa, fins i tot pot estimular les activitats presencials existents.

Per això ens trobem en un moment crucial en el qual s'haurien d'establir les bases del que volem que sigui una bona ePsicologia aplicada, potenciant els avantatges que l'ús de les TIC tenen en psicologia i minimitzant els riscos i inconvenients. Per a aconseguir-ho s'han de realitzar accions fermes, no sols marcant les limitacions deontològiques i executives de la no presencialitat, sinó dirigides a la formació en competències específiques de tots els col·legiats i col·legiades (Acer-Rodríguez, P. i Baena, A., 2022). No hauríem de permetre que se'ns marqui externament el que és l'ePsicologia, sinó cocrear i construir, des del coneixement legítim dels i de les professionals que l'exerceixen cada dia, el que volem que sigui.

## **Bibliografia**

- Acer-Rodríguez, P. y Baena, A (2022). Ética y deontología de la telesalud mental en J.J Martí-Noguera (Ed.), Manual de Telesalud mental. (1ª ed., pp. 29-41). Pirámide.
- Baena, A., Quesada, M., & Vogt, F. (2008). La ePsicología: Posibilidades y limitaciones de las tecnologías de la información y de la comunicación en la terapia a distancia. *Revista de Psicoterapia*, 19(73), 119-140. <https://doi.org/10.33898/rdp.v19i73.804>
- Espinosa-Duque, D. (2022). Perspectiva histórica de las intervenciones en salud mental en J.J Martí-Noguera (Ed.), Manual de Telesalud mental. (1ª ed., pp. 131-139). Pirámide.
- Fundación Telefónica. (2021). *Sociedad Digital en España 2020-2021: El año en que todo cambió*.
- Pardo-Cebrián, R. & De la Torre-Martí, M. (2022). Eficacia de la intervención por telesalud mental en adultos en J.J Martí-Noguera (Ed.), Manual de Telesalud mental. (1ª ed., pp. 81-89). Pirámide.