

Tele psicología aplicada a trastornos del estado del ánimo durante la pandemia por covid-19:
revisión integradora de literatura

Yuli Yohana Contreras Gutiérrez¹, Laura Daniela Sánchez Aldana¹, David Valencia Nagles¹ y
Adriana Trujillo²

Universidad El Bosque, Colombia

Nota del autor:

- 1) Psicólogos que optan por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal
- 2) PhD., MSc. Psicóloga, directora de trabajo de grado.

No existen conflictos de interés relacionados con la investigación o el rol de los autores del documento.

Tele psicología aplicada a trastornos del estado del ánimo durante la pandemia por covid-19:
revisión integradora de literatura

Resumen

La enfermedad COVID-19, ha cambiado la manera de hacer psicoterapia. La forma de transmisión del virus dificulta los procesos cara a cara, por esto, los servicios remotos se convirtieron en la mejor opción para intervenir en la salud mental durante los tiempos de pandemia. Se realizó la revisión de 11 artículos de bases de datos como PubMed, Science Direct, Redalyc, Academic Google, Proquest, Web Science, Scopus y APA, comprende que abordaban síntomas relacionados con los trastornos del estado de ánimo. Como resultado, se evidencia la importancia de la terapia cognitivo conductual como principal técnica para abordar dichos trastornos a través de videollamadas, éstas permiten mayor adherencia al tratamiento y reducción de síntomas prevalentes. Estos trastornos se han estudiado con diagnósticos relacionales los cuales abrieron un amplio panorama a la telepsicología como recurso terapéutico. No se ha encontrado suficiente evidencia para abordar la distimia, ciclotimia, trastorno disfórico premenstrual y disrupción del estado del ánimo desde la telepsicología en tiempos de pandemia por COVID-19.

Palabras clave: Telepsicología, Intervenciones, COVID-19 y Trastornos del estado de ánimo.

Abstract

The COVID 19 disease has changed the way psychotherapy is performed. Because of the way the virus is transmitted, face-to-face processes became more difficult and remote services became the best option to treat the mental health of the population during pandemic times. Through the systematic review supported by databases such as: PubMed, Science Direct, Redalyc, Academic Google, Proquest, Web Science, Scopus and APA, eleven implemented interventions were reviewed in the spectrum of mood disorders. As a result, the importance of cognitive behavioral therapy as the main technique to address mood disorders through video calls is evident, this allows a greater attachment to treatment and reduction of prevalent symptoms. Mood disorders have been studied with relational diagnoses, which would open a broad view to telepsychology as a therapeutic resource. However, it has not been possible to fully understand the needs of other disorders such as: dysthymia, cyclothymia, premenstrual dysphoric, and mood disruption of which so far, no evidence was found to be addressed from the field of telepsychology intervention in times of COVID-19 pandemic.

Key words: Telepsychology, Interventions, COVID-19, Mood Disorders.

Introducción

El uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) ha jugado un papel clave en la evolución del servicio y la atención en salud mental, así como las opciones y alternativas que se derivan de esta para realizar diversas modalidades de intervención psicológica (Acero et al., 2020).

Es por lo anterior que Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists (2013) resalta el alcance que la modalidad virtual de la psicoterapia permite, la utilización de gran variedad de herramientas como el teléfono, e-mail, texto, videoconferencia, programas web, etc. En el marco de la atención psicoterapéutica, los servicios psicológicos dados a partir de tecnologías reúnen formas de intercambio de información mediante correo electrónico, videollamadas, mensajes de texto o chat, mediante redes sociales virtuales, estos procesos se han venido implementando desde hace más de 15 años y mantienen su vigencia en la actualidad (Acero et al., 2020).

El proceso de atención mencionado se define como telepsicología, el cual surge ante la necesidad de brindar atención en lugares de difícil acceso y extender el impacto del servicio psicológico a gran parte de la sociedad (Acero et al., 2020). La APA define la tele psicología como:

La prestación de servicios psicológicos empleando tecnologías de la información y de la telecomunicación (TIC), que entre otras, incluyen el uso de teléfonos, dispositivos móviles, videoconferencias, correo electrónico, chats o mensajes de texto y abarca un amplio espectro de actuaciones, tanto síncronas (videoconferencia interactiva, teléfono, chat, etc.) como asíncronas (correo electrónico, foros, etc.); en las cuales la información

puede transmitirse de forma escrita, oral e incluir imágenes, sonidos u otro tipo de datos (Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists, 2013, p. 792).

Esta forma de atención cobra especial importancia en la situación actual de pandemia por COVID-19; en la que las medidas para el control de la enfermedad incluyen la condición de confinamiento, una situación inédita que restringe la asistencia presencial a servicios de atención psicológica, lo cual podría constituir un factor de riesgo para el desarrollo o la exacerbación de diversos trastornos mentales (Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists, 2013).

De esta manera, resulta interesante explorar, mediante una revisión integradora de literatura, cuáles han sido los modelos de intervención psicoterapéutica en trastornos del estado de ánimo a través de la telepsicología; siendo esta la única opción de atención disponible durante los periodos de confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19.

Este panorama, resulta especialmente relevante puesto que permite conocer cómo se ha desarrollado y modificado esta modalidad terapéutica; en particular, cuando es utilizada para el abordaje de los trastornos del estado de ánimo, uno de los que más carga genera a nivel mundial y que se han visto en incremento a causa de la pandemia (Acero et al., 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020a) los coronavirus (CoV) conforman una extensa familia de virus llamada Coronaviridae que en los humanos pueden provocar desde infecciones respiratorias leves hasta enfermedades más graves con diversas complicaciones. A finales de diciembre de 2019 se notificó en la ciudad de Wuhan (China) unos

casos desconocidos de neumonía, que más tarde se denominaría como SARSCoV-2 y en consecuencia se comienza a designar esta enfermedad como COVID-19 (OMS, 2020a).

Para el 30 de enero de 2020, la OMS declaró al brote “emergencia de salud pública de interés internacional”, siendo declarada la pandemia por COVID-19 el 11 de marzo de 2020; esta declaración se realizó según el cumplimiento de dos criterios: el brote epidémico estaba afectando a más de un continente y los casos de cada país se empezaban a desarrollar por transmisión comunitaria (OMS, 2020a) . Según la OMS, los síntomas más habituales de esta enfermedad son:

Fiebre, tos seca y cansancio; otros síntomas menos frecuentes, pero que afectan a gran número de pacientes son: pérdida del gusto o el olfato, congestión nasal, conjuntivitis, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares o articulares, diferentes tipos de erupciones cutáneas, náuseas o vómitos, diarrea y escalofríos o vértigo; en un cuadro grave, los síntomas son: disnea (dificultad respiratoria), pérdida de apetito, confusión, dolor u opresión persistente en el pecho y temperatura alta (por encima de los 38 grados) (OMS, 2020b, p. 7).

Este fenómeno de la pandemia y el impacto que ha traído la cuarentena, han generado un aumento en la tasa de problemas psicológicos, asumiendo el distanciamiento social como una circunstancia que da lugar a la disminución de dinámicas interpersonales, lo cual se asocia a la presencia de síntomas depresivos y problemas en los que predomina una alteración en el estado del ánimo (Huarcaya-Victoria, 2020).

En este sentido, el estado de ánimo se puede definir como un tono sentimental, ya sea agradable o desagradable, en el cual se tiene en cuenta el pensamiento (ideas, experiencias) y una

larga duración; la palabra “estado”, se conoce como “timia”, y en esta subdivisión de los estados de ánimo se encuentran el activado o deprimido, en medio de estos dos se encuentra la “eutimia”, el cual sería el estado de ánimo normal, los cuales pueden manifestarse en diferentes niveles de intensidad (Huarcaya-Victoria, 2020).

Actualmente, se encuentra vigente la edición del manual de diagnóstico DSM V, la cual ha eliminado e incluido algunos criterios diagnósticos; en primera instancia se realizaron cambios frente a enfermedades mentales como la depresión y trastorno bipolar, se adicionaron los diagnósticos del trastorno disfórico premenstrual, el trastorno de desregulación disruptiva de los estados del ánimo y se eliminó el duelo para el criterio de depresión, también se adicionaron algunos especificadores para el estado de ánimo mixto (Salinas et al., 2014).

Dentro de los trastornos del estado del ánimo, se pueden encontrar el trastorno depresivo mayor, distimia, trastorno bipolar, ciclotimia o trastorno ciclotímico, trastorno disfórico premenstrual y trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo; todos estos trastornos se ven afectados por múltiples factores, en los cuales intervienen los rasgos de personalidad tendiendo a fluctuar el ánimo de acuerdo con los marcos representativos de cada individuo (Muñoz y Jaramillo, 2015).

Como se ha mencionado a lo largo del texto, la situación de pandemia a causa de la COVID-19 ha hecho que la atención en la modalidad de telepsicología fuera la alternativa prioritaria, lo cual también aplica frente a trastornos del estado del ánimo, más aún cuando los síntomas de estos están relacionados con problemas afectivos; ya que estos, se han visto en incremento a causa de las medidas de distanciamiento y confinamiento, dada la problemática en

torno a la no propagación del virus, incertidumbre y conjunto de pérdidas que se han vivenciado a partir de esta situación (Huarcaya-Victoria, 2020).

Por otro lado, en el ámbito de los trastornos del estado de ánimo, diversos estudios de revisión de literatura han proporcionado evidencias sobre las intervenciones con apoyo empírico en la modalidad de telepsicología. Uno de ellos es el estudio realizado por Arnberg et al. (2014) este trabajo tenía dos componentes, uno de revisión sistemática y otro de investigación empírica; la fase de revisión sistemática evidenciaba la eficacia de los tratamientos psicológicos que se brindan por internet en comparación con los tratamientos presenciales para los trastornos de ánimo y ansiedad.

En el estudio descrito, se incluyeron estudios con la metodología de Ensayo Controlado Aleatorio (ECA) para evaluar la eficacia, tiempo de los plazos y calidad de los datos obtenidos, estos se revisaron por medio del sistema de calificación internacional; este análisis se sometió a dos revisores con el fin de minimizar sesgos y comparar con otros estudios relevantes.

Se revisaron 52 ensayos (ECA) siendo excluidos 12, ya que no cumplían con los parámetros establecidos. Por lo anterior, se puede concluir que las técnicas aplicadas de manera presencial no difieren significativamente a la hora de ser trasladadas al plano virtual, pues este ofrece muchas ventajas en cuanto a coste beneficio permitiendo de esa manera que diferentes poblaciones tengan acceso a técnicas validadas y con pocos sesgos mostrando su confiabilidad en cuanto a su aplicabilidad, eficacia y fiabilidad a la hora de predecir sus resultados (Arnberg et al., 2014).

Hidalgo-Mazzei et al. (2015), realizaron una revisión sistemática de la literatura sobre las intervenciones ejecutadas por Internet para el abordaje del trastorno bipolar. Los artículos

revisados enfatizaban en la importancia del BIT (Behavioral intervention technologies), como modelo de intervención psicológica para trastorno bipolar manejado desde las herramientas tecnológicas; dentro de la recolección de la información se obtuvieron 251 documentos de los cuales fueron seleccionados 29 para su revisión.

Finalmente, se encuentra el estudio realizado por Argüero-Fonseca et al. (2021), el cual, siguiendo el modelo PRISMA, se centró en artículos en los que se describiera la implementación de la telepsicología para la intervención en pacientes con COVID-19 excluyendo todos aquellos en los que no era clara la intervención y su metodología, esto con el fin de poder obtener mayor información acerca de los beneficios de la intervención con modalidad de telepsicología en pacientes que presentan depresión, ansiedad y estrés a causa de la pandemia y no pueden asistir a consulta presencial.

En este estudio, se pudo definir que 8 artículos cumplieron con los criterios de selección utilizando la lista de verificación del programa de evaluación crítica y también mediante la herramienta de CASP, en donde 6 de los 8 artículos obtuvieron un 75% de calidad y los restantes un 25%. A pesar de que existe evidencia positiva en esta modalidad, este estudio cree que se debe implementar un protocolo estandarizado y especializado para este tipo de consultas.

Es así como mediante el presente estudio, se pretende revisar la literatura disponible sobre las intervenciones en telepsicología aplicadas en trastornos del estado de ánimo en el marco de la pandemia por COVID-19, comparado con aquellos tratamientos implementados antes del confinamiento, principalmente respecto a la naturaleza de las técnicas utilizadas y su soporte empírico.

El presente estudio constituye un aporte a la línea de Salud mental y factores protectores que hace parte del grupo de investigación de Psicología de la salud, del deporte y clínica de la Facultad de Psicología de la Universidad El Bosque.

Método

Tipo de investigación

Se trata de un diseño documental. El estudio se define como una revisión de literatura integradora, con la que se busca sintetizar el conocimiento disponible sobre metodologías, teorías o sobre la investigación realizada con el fin de presentar una conclusión sobre un tema específico (Whittemore et al. 2014).

Muestra

Se trata de una muestra documental compuesta por artículos empíricos que describen intervenciones realizadas en trastornos del estado del ánimo a través de la telepsicología, publicados en las bases de datos como *PubMed*, *Science Direct*, *Redalyc*, *Academic Google*, *Proquest*, *Web Science*, *Scopus* y *APA PsycArticles* durante los últimos cinco años. Se excluyeron aquellos artículos que no describen intervenciones en trastornos del estado del ánimo, que no utilicen la telepsicología como estrategia para la atención psicológica, artículos de telepsicología con bases en psiquiatría y publicaciones que superen los cinco años de vigencia. Por otro lado, se incluyeron artículos que tienen como base los trastornos del estado de ánimo, pero que a su vez analizaron trastornos relacionados con la ansiedad, problemas de sueño, Parkinson, estrés postraumático, trastornos de adaptación y trastornos de conducta alimentaria.

Los descriptores seleccionados según los diccionarios MeSH (PubMed) y DeCS (OMS) son: SARS-COV-2 OR COVID OR coronavirus AND mental telehealth OR telepsychology AND Intervention AND Effect OR assessment OR evaluation or evidence AND depressed mood OR mood disorder OR bipolar disorder OR affective disorder.

De acuerdo con las búsquedas realizadas en las diferentes bases de datos y teniendo en cuenta cada uno de los criterios de búsqueda tanto de inclusión como de exclusión, se tuvieron en cuenta las siguientes ecuaciones para la obtención y recolección del material de investigación:

Procedimiento

En primer lugar, cada uno de los investigadores identificó y seleccionó los estudios que por el título y resumen puedan considerarse como elegibles registrando la información en el primer filtro de la rejilla; posteriormente, se comparó la información y por consenso se llegó al listado final de artículos elegibles; nuevamente y de forma independiente, los estudiantes revisaron el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión para los artículos elegibles, se registró la información de los estudios en la rejilla construida para tal fin, seguidamente se compararon los resultados obtenidos para obtener la matriz definitiva. La fecha de corte de revisión de la información en las bases de datos fue hasta el 02 de noviembre del 2020.

Consideraciones éticas

Se reportará la autoría de todos los estudios revisados y de aquellos que serán incorporados a la investigación, utilizando para ello citas y referencias de acuerdo con el formato APA 7ma edición.

Resultados

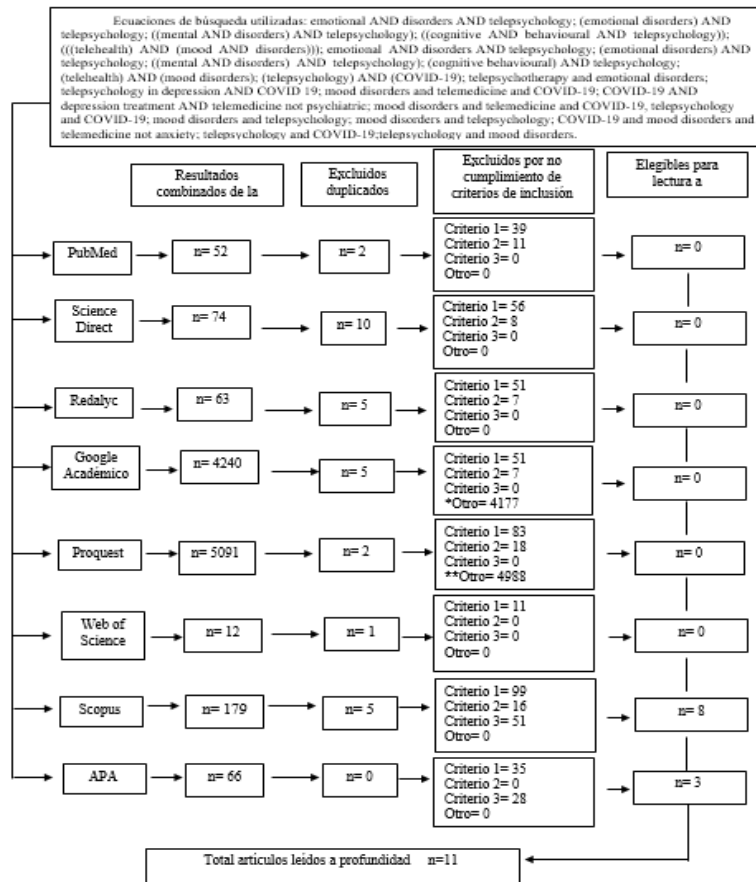
A continuación, se presenta la Figura 1, en ella se describen los primeros resultados obtenidos de las diferentes bases de datos para llegar al consenso final de los artículos incluidos para el desarrollo de la revisión.

De acuerdo con la Figura 1, se describieron las diferentes bases de datos utilizadas en el desarrollo de la revisión, teniendo en cuenta el primer filtro de búsqueda se evidenció que las bases de datos Proquest y Google Académico obtuvieron un mayor número de resultados; sin embargo, ninguna de estas bases aportó algún artículo para la siguiente fase, ya que los artículos arrojados por dicha búsqueda no cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Por consiguiente, en las bases de datos de Scopus y APA se hallaron artículos que cumplieron con los filtros de exclusión e inclusión de criterios aportando 8 artículos para Scopus y 3 artículos de APA los cuales sirvieron de insumo para la siguiente fase de investigación. En total, el número de artículos obtenidos a partir de la búsqueda fueron 9176 , se evidencia que se descartaron 30 artículos por duplicidad en las bases usadas; teniendo en cuenta el criterio 1 (descartar artículos que no describen intervenciones aplicadas a los trastornos del estado del ánimo), se descartaron 425 artículos; en cuanto al criterio 2 (descartar artículos que no usen la telepsicología como herramienta de intervención), se excluyeron 67 artículos; en el criterio 3 (no se tendrán en cuenta los artículos que no hayan sido publicados en los últimos 5 años), se excluyeron 79 artículos; finalmente, por otras razones descritas en la nota de la Figura 1, se excluyeron 9165 artículos.

Figura 1.

Flujograma y criterios de búsqueda para la consulta de la información.



Nota. A continuación se presentan los significados de los términos no ampliados dentro de la figura; Criterio 1: Se excluirán artículos que no describen intervenciones aplicadas a los trastornos del estado del ánimo; Criterio 2: Se excluirán los artículos que no usen la telepsicología como herramienta de intervención; Criterio 3: Se excluirán los artículos que no hayan sido publicados en los últimos 5 años; *Otro: se realiza la búsqueda hasta la página 5, no se continua en las demás páginas ya que no se evidencia ninguna relación con los criterios de inclusión; **Otro: se realiza la búsqueda hasta los primeros 100 artículos, no se continua en las demás páginas ya que no se evidencia ninguna relación con los criterios de inclusión.

Como se mencionó anteriormente, se eligieron 11 artículos para la siguiente fase; a continuación, en la Tabla 1 se encuentra la matriz correspondiente, en la que se registraron los diferentes aspectos claves que resultaban significativos para el desarrollo de la investigación teórica.

Tabla 1.*Matriz de artículos incluidos en la investigación*

N°	Cita APA	Año	Objetivo	Método	Diagnóstico	Intervención	Canal usado	Resultados	Conclusiones	Limitaciones y mejoras
1	Sockalingam et al. (2019)	2019	Evaluar la efectividad de Tele terapia cognitivo conductual administra de 1 año	Estudio descriptivo de tipo correlacional, cuantitativo (43 adultos que habían tenido cirugía bariátrica).	Depresión (Ansiedad, trastorno de la conducta alimenticia).	Se aplicó la terapia cognitivo conductual. Individual 6 sesiones	Video llamada	Disminución de síntomas de atracones Reducción significativa en los síntomas de ansiedad	Al implementar las intervenciones se intentó dar una de forma grupal; sin embargo, a los participantes les costaba más hablar delante de otra persona que no fuera el terapeuta; por lo que fue pertinente dar atención individual.	Se requiere de al menos una sesión adicional. Evaluar el mantenimiento de resultados a largo plazo.
2	Viskovich y Pakenham (2018).	2018	Evaluación de un programa de promoción de la salud mental; basado en la terapia de aceptación y compromiso.	Estudio descriptivo de tipo correlacional, cuantitativo, aplicación a 130 estudiantes universitarios	Sin diagnóstico inicialmente, Síntomas asociados a la depresión, ansiedad y estrés	Terapia de aceptación, defusión cognitiva y mindfulness. Terapia individual de 4 sesiones	Plataforma digital YOLO	La mayoría de los participantes completaron los módulos. Se destacaron las estrategias desde ACT y el uso de metáforas. Repetición excesiva de metáforas.	Se evaluó y percibió mejoría en las áreas de depresión, ansiedad, estrés, bienestar, autocompasión, consumo de alcohol y satisfacción con la vida.	Aumentar la cantidad de sesiones que se aplicarán

N°	Cita APA	Año	Objetivo	Método	Diagnóstico	Intervención	Canal usado	Resultados	Conclusiones	Limitaciones y mejoras
3	Lee et al. (2018).	2018	Conocer el efecto de la terapia de aceptación y compromiso como tratamiento de la tricotilomanía, a través de telepsicología.	N/A (22 participantes con tricotilomanía)	Tricotilomanía, ansiedad y depresión	Terapia de aceptación y compromiso, individual con 12 sesiones	Video llamada	El grupo de tratamiento mostró una disminución del 42,2% en las puntuaciones asociadas a la Tricotilomanía.	El programa es efectivo en la medida en la que se logra establecer un adecuado rapport; la atención inmediata; resulta altamente significativa, debido a que se requiere que las personas tengan una modificación conductual	Es necesario involucrar con mayor fuerza el tema de los Trastornos afectivos y emocionales; debido a que la Tricotilomanía viene en gran medida asociada o acompañada por estos
4	Álvarez-García et al. (2020)	2020	Implementar una intervención breve conductual para el insomnio que incluyó: terapia de restricción del sueño, terapia de control de estímulos	Experimental, 1 participante con insomnio y síntomas asociados a la depresión y ansiedad	Trastornos de Iniciación y Mantenimiento del Sueño, síntomas asociados a la ansiedad	Terapia Cognitivo Conductual	Llamadas telefónicas	Aumento en la eficiencia subjetiva del sueño; disminución del. El paciente también tiene una disminución en los síntomas diurnos de cansancio y somnolencia por semana.	La intervención conductual breve para el insomnio a través de la telepsicología debe considerarse como una opción psicoterapéutica práctica durante la pandemia. El estudio muestra que el paciente tuvo mejoría en el tiempo y la calidad del sueño.	Es probable que esta estrategia se convierta en un procedimiento de trabajo obligatorio para las clínicas de trastornos del sueño para pacientes con insomnio durante la pandemia de COVID-19.
5	Dominguez-Rodriguez et al. (2020)	2020	Describir una intervención basada en la web autoadministrada (Salud Mental COVID-19) basada en los	Ensayo de superioridad clínica controlada aleatorizado con dos grupos	Depresión, Ansiedad Trastornos del sueño	Intervención basada en la psicología positiva. Aplicación individual de 15 sesiones	Chat	. Se espera una disminución estadísticamente significativa ($P < 0,05$) en los síntomas de depresión. Se	El ensayo clínico está en curso; este protocolo fue aprobado por la Junta de Ética en Investigación. El objetivo es publicar	Implementar una intervención basada en la psicología positiva a través de una plataforma web que se pueda

N°	Cita APA	Año	Objetivo	Método	Diagnóstico	Intervención	Canal usado	Resultados	Conclusiones	Limitaciones y mejoras
			principios de la psicología positiva respaldada por elementos de terapia cognitivo-conductual y terapia de activación conductual	independientes, 35 participantes				espera la publicación de resultados en otros países	los resultados recogidos.	entregar a través de computadoras y tabletas, con contenido que haya sido rigurosamente contextualizado que ayuden a enfrentar la pandemia de COVID-19.
6	Paul et al. (2020)	2020	Probar la seguridad y viabilidad de la tecnología de realidad virtual en el uso de la activación conductual como tratamiento para el trastorno depresivo mayor.	Experimental – aleatorizado, 20 participantes con trastorno depresivo mayor	Trastorno depresivo mayor	Activación conductual por medio de la realidad virtual, aplicación individual de 4 sesiones	Videollamadas	Acogimiento y satisfacción de los participantes de continuar usando realidad virtual; cambios en los puntajes de depresión PHQ-9 de depresión moderada a depresión leve.	Es importante elegir de manera acertada las actividades a realizar de manera virtual. La satisfacción de los participantes con la intervención por realidad virtual facilitó la adaptación e impacto de la intervención.	Ampliar el número de sesiones. Trabajar con un grupo poblacional más grande.
7	Reynolds et al. (2020)	2020	Evaluar la utilidad y viabilidad de la TCC para individuos con Enfermedad de Parkinson (EP) que también cumplieron con los criterios para un trastorno de ansiedad	Exploratorio, 9 participantes	Enfermedad Parkinson (EP) Ansiedad y síntomas depresivos	Se aplicaron 12 sesiones de TCC y dos evaluaciones, intervención individual por 12 sesiones	Videollamada	Siete participantes mostraron reducciones significativas en la ansiedad y / o la depresión, con cambios asociados al tratamiento.	Se encuentra evidencia preliminar de la utilidad de la TCC como un tratamiento factible para la ansiedad y los síntomas depresivos comórbidos en la Enfermedad de Parkinson.	Los hallazgos de este estudio piloto proporcionan evidencia preliminar de la utilidad de la TCC como un tratamiento factible para la ansiedad y los síntomas depresivos

N°	Cita APA	Año	Objetivo	Método	Diagnóstico	Intervención	Canal usado	Resultados	Conclusiones	Limitaciones y mejoras
8	González-Robles et al. (2020)	2020	Analizar la efectividad y la aceptabilidad de un protocolo transdiagnóstico	Ensayo clínico aleatorio (214 participantes) Síntomas depresivos	Síntomas depresivos, ansiedad	Terapia transdiagnóstica: Regulación emocional, aplicación individual de 18 sesiones	Videollamada Llamada telefónica	Los resultados respaldan la efectividad de un protocolo transdiagnóstico administrado por Internet. Los resultados revelaron que los participantes mejoraron sus síntomas de depresión y ansiedad en el postratamiento	El estudio de la aceptabilidad es importante porque se ha demostrado que las expectativas afectan los resultados del tratamiento.	Número alto de personas que desertaron. Se recomiendan estudios futuros que cumplan con los niveles mínimos de poder estadístico para detectar diferencias en estas medidas.
9	Wang et al. (2020)	2020	Revisión de la literatura reciente sobre aplicaciones de Mental Health (MH), con el objetivo de capturar estudios de aplicaciones relativamente actuales	Revisión literaria (10 artículos)	Depresión, trastorno bipolar, Trastornos alimentarios Consumo problemático de alcohol	N/A	Aplicaciones de MH	Solo cinco aplicaciones estaban basadas en evidencia. Dos de los 10 documentos mencionaron los posibles efectos dañinos de las aplicaciones, como violaciones de datos.	Las aplicaciones de MH parecen estar listas para desempeñar un papel como complemento de la telepsicoterapia.	Teniendo en cuenta la falta de evidencia empírica para las aplicaciones MH, se debe tener precaución al elegir aplicaciones para evitar daños no deseados.

N°	Cita APA	Año	Objetivo	Método	Diagnóstico	Intervención	Canal usado	Resultados	Conclusiones	Limitaciones y mejoras
10	Goodin et al. (2018)	2018	Examinar datos sobre el suicidio o intentos de suicidio en el Informe de eventos de suicidio del Departamento de Defensa en comparación con el servicio de miembros que no hayan tenido un comportamiento suicida reciente.	Análisis de regresión multinomial	Comportamiento suicida	No se describen intervenciones	No hay uso de la telepsicología	Se encontró que la angustia financiera tenía una asociación débil con el suicidio, y su relación con los intentos de suicidio no es estadísticamente significativa.	Aunque la angustia financiera puede ser un factor de riesgo del comportamiento suicida, es probable que la relación sea indirecta y considerablemente menos sustancial de lo que se esperaba anteriormente.	N/A
11	Varker et al. (2018)	2018	Evaluar la evidencia de las intervenciones de telepsicología sincrónicas para cuatro afecciones comunes de salud mental	Revisión sistemática	Depresión, Ansiedad, trastorno de estrés postraumático o trastorno de adaptación	N/A	Videollamada Llamada telefónica	En general, la solidez de la evidencia para la terapia administrada por teléfono se calificó como alta, dado que hubo tres metaanálisis, uno de los cuales tuvo un bajo riesgo de sesgo.	Todos los estudios de intervenciones por videoconferencia se realizaron después de 2013, y más de la mitad se publicaron en el último año. Por lo tanto, es probable que la base de pruebas para las intervenciones por videollamada en particular continúe creciendo a un ritmo rápido en los próximos años.	La omisión de artículos potencialmente importantes, incluidos. Las evaluaciones de la evidencia no fueron tan exhaustivas como en una metodología de revisión sistemática o metaanálisis, y los resultados del estudio no fueron sintetizados de manera estadística.

En relación con las diferencias respecto al momento de la publicación del documento, antes o durante la pandemia por COVID 19, de los once artículos, 4 fueron desarrollados antes de la pandemia y 7 han surgido a partir de la pandemia. En esta revisión se logró identificar que los artículos escritos y publicados antes de pandemia exponen intervenciones enfocadas en la reducción de síntomas por depresión combinados con trastornos como la ansiedad, siendo estos tratados desde las diferentes terapias cognitivo-conductuales, a diferencia de los artículos producidos post pandemia se mostró que no solo la depresión requiere ser tratada mediante la herramienta de telepsicología.

En este orden de ideas trastornos como el espectro bipolar, desregulaciones emocionales y trastorno depresivo mayor, eran los casos con mayor afluente de consultas en pandemia, estos se encontraron en comorbilidad con trastornos como la ansiedad, los trastornos del sueño, los trastornos alimenticios, los trastornos de estrés postraumático y de adaptación los cuales debieron ser tratados por tele consulta ayudando a mejorar la calidad de vida de las personas en medio de la emergencia sanitaria (Álvarez-García et al., 2020; Dominguez-Rodriguez et al., 2020; Reynolds et al., 2020).

Uno de los hallazgos encontrados en las intervenciones pre y durante la pandemia, cuando se compara la atención individual virtual con respecto a la atención individual presencial, es que, en ambos casos, se busca establecer un espacio de confianza y seguridad para el paciente que dé lugar al establecimiento de buen rapport y por ende incrementa la adherencia al tratamiento (Dominguez-Rodriguez et al., 2020).

El 80% de las intervenciones fueron realizadas por videollamadas o videoconferencia, es importante destacar que esta herramienta se apoyó en algunas investigaciones de llamadas telefónicas, chat y plataformas virtuales con el fin de realizar seguimiento a los avances terapéuticos y así lograr mayor efectividad como ocurrió en la investigación de Lee et al (2018),

mientras que el 20% restante (Viskovich y Pakenham, 2018; Dominguez-Rodriguez et al., 2020) utilizó técnicas como plataformas web y aplicaciones como medio terapéutico, estas solo buscaron desarrollar las sesiones establecidas desde un medio asincrónico sin realizar seguimientos y evaluar avances a lo largo del proceso, solo se tuvo en cuenta el producto al final de las sesiones establecidas para la terapia.

En cuanto al tratamiento implementado en las sesiones por telepsicología, se evidenció que la terapia de corte cognitivo conductual presentó gran influencia tanto en las intervenciones realizadas en pre y durante la pandemia, las intervenciones pre pandemia se utilizaron con fines de cambiar cogniciones y disminuir síntomas del estado de ánimo depresivo de consultantes a través de protocolos y la relajación sistemática, a diferencia de las intervenciones realizadas durante la pandemia las cuales combinaron la terapia cognitiva conductual con técnicas de la psicología positiva, terapia de aceptación y compromiso, activación conductual, educación en valores, desarrollo de fortalezas, virtudes y valor de la vida, estas con el fin de brindar cambios a nivel conductual y afianzar el sentido de vida en las personas mientras pasaba el curso de los tiempos críticos vividos por la pandemia (Lee et al., 2018; Wang et al., 2020).

Las intervenciones tanto en pre como durante la pandemia tuvieron una variación significativa en las semanas en términos de tiempo para desarrollar los tratamientos; en las sesiones pre y post pandemia donde se implementó la terapia cognitivo conductual por medio de videollamada, el 70% de los tratamientos se desarrollaron en un rango de 4 a 12 semanas donde se realizaba establecimiento de rapport, evaluación y explicación de la problemática, psicoeducación en protocolos y seguimiento a objetivos y metas por medio de actividades, mientras que el otro 30% que hizo uso de páginas web y plataformas utilizaron 12 semanas o más para lograr avances significativos en la mejoría de los síntomas implementando páginas web con ejercicios como metáforas, lecturas y análisis de situaciones, registro de incremento en

actividades de ocio, registro de aumento o disminución de síntomas que generaban malestar, estas últimas se desarrollaban al ritmo del paciente y por ende no se tenían un control de avances en las actividades del consultante ni de las habilidades adquiridas.

En cuanto a la eficacia de las intervenciones, se logró identificar que las terapias cognitivo conductuales realizadas por videollamada tuvieron alta adherencia a tratamientos y cumplieron el objetivo de reducir síntomas en los pacientes, con esto se demuestra que las sesiones realizadas por telepsicología con herramientas como la video llamada, cumplen el mismo efecto de la terapia presencial; permitiendo establecer un rapport y seguir el hilo conductor de las sesiones y brindan mayor acceso a las poblaciones menos favorecidas y permiten mayor flexibilidad a los pacientes en su tratamiento en temas de tiempo y traslado a sesiones (Sockalingam et al., 2019).

A diferencia de las sesiones realizadas por video llamada, los tratamientos implementados por medio de páginas web o aplicaciones presentan menor adherencia y en algunos casos, deserción de terapia, puesto que no permiten interacciones con el terapeuta devengando de esta manera, un mayor compromiso en la elaboración de actividades para el consultante sin tener el acompañamiento ni la debida retroalimentación, es decir, se logra una reducción de síntomas pero en menor alcance que las terapias presenciales o dirigidas por video consulta (Lee et al., 2018).

En conclusión, se puede decir que de acuerdo a la revisión de literatura realizada a los once artículos se muestra que la terapia cognitivo conductual es una de las mejores técnicas para trabajar trastornos del estado de ánimo por telepsicología, hasta el momento se han implementado por medio de videoconferencia o video llamadas, las cuales como se mencionó anteriormente permiten mayor adherencia al tratamiento y les permite a los pacientes obtener resultados significativos, es importante resaltar que en tiempos de pandemia se han relacionado los

trastornos del estado del ánimo con otros diagnósticos los cuales permitirían un cambio en la forma de intervenir y abrir un amplio panorama a la telepsicología como recurso terapéutico.

Discusión

El presente trabajo tuvo como objetivo, identificar a través de una revisión documental, las intervenciones disponibles en telepsicología aplicadas a los trastornos del estado de ánimo en el marco de la pandemia. Hasta la actualidad, las evidencias de investigación en las problemáticas relacionadas con el estado del ánimo y la telepsicología resultan ser escasas, pero se encuentran en desarrollo. A partir de la búsqueda, se seleccionaron once artículos pertinentes a la literatura científica, los cuales fueron leídos a profundidad y cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para la búsqueda de publicaciones.

Los estudios que se tuvieron en cuenta describen estrategias de intervención aplicadas mediante sesiones diarias, semanales y de autogestión con aplicaciones, en este punto es valioso resaltar que las intervenciones analizadas que se realizaron se adecuaron a terapias previamente establecidas, puesto que la modalidad virtual era el único canal de contacto durante la crisis sanitaria generada por la pandemia de Covid-19 (Paul et al., 2020). Dentro de los aspectos importantes que se consideraron en el trabajo, se encuentra el ajuste derivado de la relación entre los modelos terapéuticos y el marco de confinamiento; con el fin de desarrollar los planes de intervención, la mayoría de investigaciones dieron uso a planes de atención de tipo cognitivo conductual y se da relevancia al establecimiento de relación terapéutica o rapport, debido a que garantiza la continuidad de los procesos y permite que el paciente se contextualice con mayor facilidad con la intervención psicológica que se está implementando a pesar de los procesos a larga distancia (Sokalingam et al., 2019).

Por otro lado, en la revisión literaria descrita en la introducción, los estudios escogidos conceptualizan la telepsicología como una práctica alternativa a la atención presencial en

situaciones en las que la asistencia presencial no sea posible; estos estudios reflejan resultados favorables relacionados con la reducción de problemáticas, principalmente en casos asociados a la depresión; es importante resaltar que la tendencia bajo el cual se realizan estudios de intervención se remonta a trastornos prevalentes como la ansiedad.

De hecho, seis de los artículos seleccionados, resaltan componentes relevantes para el manejo de la ansiedad, como diagnóstico principal y también trastorno comórbido a los trastornos del estado de ánimo, esto muestra una vez más, la estrecha relación entre estas dos problemáticas y además, el incremento de rasgos ansiosos como resultado de los factores estresantes de la pandemia. Por otro lado, sólo 3 artículos trabajan los trastornos del estado de ánimo como diagnóstico principal.

En un estudio piloto revisado, se expusieron hallazgos que promueven la implementación de la TCC como un tratamiento factible para la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo, asimismo resaltan el potencial de las intervenciones de telesalud para los trastornos del estado de ánimo (Reynolds et al., 2020). A partir de lo anterior, se puede señalar la aplicación mediante telepsicología, de la TCC como terapia adecuada para la depresión debido a su efectividad y a la adherencia de los pacientes en las intervenciones virtuales, esto se concluye a partir del reporte de cambios significativos por implementación de las sesiones (Sockalingam et al., 2019).

En cuanto a la depresión, al ser un trastorno de alta discapacidad, los estudios señalan que los pacientes con esta condición podrían beneficiarse de los recursos apoyados en tecnologías (Sockalingam et al., 2019). Los rasgos depresivos muestran una disminución a partir de la implementación de estrategias con alta evidencia científica como se presenta con la TCC de manera similar como ocurre en las sesiones presenciales, el desarrollo de esta técnica frente a recursos virtuales resulta altamente eficaz.

Dentro de los recursos psicoterapéuticos que complementan el proceso de atención virtual, se encontró material disponible para usar fuera de la sesión, se trata aplicaciones MHealth, definida como práctica apoyada en dispositivos móviles, son herramientas que se gestionan mediante teléfonos móviles y funcionan para recoger información y proporcionar información de salud a los pacientes y a los profesionales. Estas herramientas representan ser de beneficio para problemas relacionados con la depresión y la bipolaridad, específicamente en el seguimiento en tiempo real de los síntomas, tal como se evidenció en un estudio; de esta forma las aplicaciones cumplen el objetivo de mejorar la calidad de la atención, así como el bienestar de las personas, ya que juegan un papel importante en la transformación de la asistencia sanitaria. Dicho estudio mostró que los pacientes han tenido una respuesta positiva frente a las aplicaciones MH en la terapia por su viabilidad y aceptabilidad. Estas aplicaciones han desempeñado un aspecto vital dentro de las herramientas de telepsicología debido a que son recursos de bienestar que apoyan la terapia y complementan el proceso clínico mediante la autogestión en el reporte de síntomas (Wang et al., 2020).

En cuanto a tratamientos dirigidos por telepsicología para trastorno bipolar, resultaron ser limitados de acuerdo a los resultados, por ejemplo, dentro de los artículos seleccionados uno abordó intervención para la problemática en cuadros de crisis usando las aplicaciones previamente mencionadas (MHapps), lo que representa una brecha importante en la literatura revisada debido a que la evidencia de los tratamientos existentes para el trastorno bipolar aún es escasa y asimismo, se identificaron vacíos en la investigación sobre intervenciones eficaces para la condición, a partir de lo anterior, se establece la necesidad prioritaria para diseñar, evaluar y aplicar propuestas de tratamiento que se basen en tecnología para intervenir el trastorno bipolar en el marco de la telepsicología.

A partir de lo anterior, se espera que las herramientas terapéuticas que se desarrollen mediante medios electrónicos cumplan con el criterio del secreto profesional y confidencialidad, salvaguardando la seguridad del paciente y los principios éticos.

Los estudios recopilados en este estudio pueden parecer pocos si se tiene en cuenta el número de publicaciones en la literatura correspondientes al tema de telepsicología y pandemia por COVID-19. Existe gran variedad de artículos relacionados con trastornos del estado de ánimo en pandemia pero no integran la telepsicología como estrategia para la atención psicológica, otros disponen de la herramienta telepsicología para trabajar sobre trastornos mentales como la ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastornos alimenticios, etc., y no los correspondientes al estado del ánimo que se agrupan en trastorno depresivo mayor, distimia, trastorno bipolar, ciclotimia o trastorno ciclotímico, trastorno disfórico premenstrual y trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo. También, se encontraron muchos estudios sobre investigaciones relacionadas a los trastornos del estado de ánimo en pandemia, pero no describen tratamientos e intervenciones que sirvan de guía para abordarlos. Por lo tanto, se ha producido una gran cantidad en general de artículos de temas definidos en el trabajo, pero escasos frente a los objetivos llevados a cabo. De hecho, los artículos que fundamentan esta revisión no arrojan información suficiente para analizar el desarrollo de la terapia a distancia en comparación con la terapia presencial, lo cual se puede tener en cuenta para futuras investigaciones.

Como se mencionó anteriormente, la evidencia sobre intervenciones en telepsicología para tratar problemáticas relacionadas con el estado de ánimo, es poca en el marco de la pandemia por COVID-19. La situación de salud lleva a un innegable incremento de desarrollo de alternativas para realizar telepsicología reconociendo que esta trae consigo una serie de cambios en el desarrollo del ejercicio clínico y que en consecuencia a esto, se espera un panorama de investigación más amplio que permita identificar las herramientas eficaces de atención

psicológica para las diferentes problemáticas en salud mental desde la telepsicología en relación con los trastornos del estado de ánimo.

Para finalizar, es importante visibilizar los nuevos retos de la psicología con relación a su implementación en la virtualidad, es necesario que se indaguen sobre las prácticas clínicas desde la telepsicología llevadas a otros trastornos dentro del espectro del estado del ánimo, como son: la distimia o trastorno depresivo persistente, la ciclotimia y el trastorno disfórico premenstrual. Asimismo, este tipo de investigaciones, deben incentivar o ser de elemento de trabajo, en otros campos en los cuales la psicología clínica es un referente o precursor como en el ámbito organizacional, educativo o forense; ya que desde este campo se dan pautas para el abordaje de las problemáticas de las personas en distintas áreas y situaciones vitales, lo cual mejora los procesos y la calidad en la atención, siendo esta última cada vez más integral y adecuada a los contextos. Como ya se mencionó anteriormente, una limitación importante parte de que la información recopilada no da lugar a la comparación de la efectividad de la terapia aplicada a través de la virtualidad con la terapia presencial, lo cual se puede tener en cuenta para futuras investigaciones. Además, cabe resaltar la importancia de la extensión de estudios centrados en intervenciones llevadas a otros trastornos tales como la ansiedad y los trastornos relacionados que aparecen en los estudios, los cuales no se tuvieron en cuenta en el presente trabajo.

Referencias

Acero, P., Cabas, K., Caycedo, C., Figueroa, P., Patrick, G. y Martínez, M. (2020). *Telepsicología Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable*. Ascofapsi y COLPSIC. https://ascofapsi.org.co/pdf/Libros/Telepsicologia_web.pdf

- Álvarez-García, H., Jiménez-Correa, U. y Moraes de Almondes, K. (2020). Effectiveness of a brief behavioral intervention for insomnia (BBII) during the COVID-19 pandemic: Mexican case report. *Sleep Science*, 13 (3), 210-213. DOI: 10.5935/1984-0063.20200055
- Argüero-Fonseca, A., Cervantes-Luna, B., Martínez- Soto, J., de Santos-Ávila, F., Aguirre-Ojeda, D., Espinosa-Parra, I. y Beltrán, I. (2021). Telepsicología en la pandemia Covid-19: Una revisión sistemática. *Uaricha*, 18, 1-10. <https://acortar.link/qPrOmk>
- Arnberg, F., Linton, S., Hultcrantz, M., Heintz, E. y Jonsson, U. (2014). Internet-delivered psychological treatments for mood and anxiety disorders: A systematic review of their efficacy, safety, and cost-effectiveness. *PLoS ONE*, 9(5), e98118. doi:10.1371/journal.pone.0098118
- Dominguez-Rodriguez, A., De La Rosa-Gómez, A., Hernández Jiménez, M. J., Arenas-Landgrave, P., Martínez-Luna, S. C., Alvarez Silva, J., Garcia, J., Arzola-Sánchez, C. y Acosta Guzmán, V. (2020). A Self-Administered Multicomponent Web-Based Mental Health Intervention for the Mexican Population During the COVID-19 Pandemic: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 9(11), e23117. doi:10.2196/23117
- González-Robles, A., Díaz-García, A., García-Palacios, A., Roca, P., Ramos-Quiroga, J. A. y Botella, C. (2020). Effectiveness of a Transdiagnostic Guided Internet-Delivered Protocol for Emotional Disorders Versus Treatment as Usual in Specialized Care: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e18220. doi:10.2196/18220
- Goodin, C. A., Prendergast, D. M., Pruitt, L. D., Smolenski, D. J., Wilson, N. Y., Skopp, N. y Hoyt, T. (2019). Financial hardship and risk of suicide among U.S. Army personnel. *Psychological Services*, 16(2), 286–292. <https://doi.org/10.1037/ser0000201>

- Hidalgo-Mazzei, D., Mateu, A., Reinares, M., Matic, A., Vieta, E. y Colom, F. (2015). Internet-based psychological interventions for bipolar disorder: Review of the present and insights into the future. *Journal of Affective Disorders*, 188, 1-13. 10.1016 / j.jad.2015.08.005
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37 (2), 327-334. DOI: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists. (2013). Guidelines for the practice of telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791–800. <https://doi.org/10.1037/a0035001>
- Lee, E. B., Haeger, J. A., Levin, M. E., Ong, C. W. y Twohig, M. P. (2018). Telepsychotherapy for trichotillomania: A randomized controlled trial of ACT enhanced behavior therapy. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 18, 106–115. doi:10.1016/j.jocrd.2018.04.003
- Muñoz, L. y Jaramillo, L. (2015). DSM-5: ¿Cambios significativos? *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(125), 111-121. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000100008>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020a). *Alerta y Respuestas Mundiales (GAR)*. <https://www.who.int/csr/es/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020b). *Información básica sobre la COVID-19*. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Paul, M., Bullock, K. y Bailenson, J. (2020). Virtual Reality Behavioral Activation as an Intervention for Major Depressive Disorder: Case Report. *JMIR Mental Health*, 7(11), e24331. doi:10.2196/24331

- Reynolds, G. O., Saint-Hilaire, M., Thomas, C. A., Barlow, D. H. y Cronin-Golomb, A. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety in Parkinson's Disease. *Behavior Modification*, 44(4), 552–579. doi:10.1177/0145445519838828
- Salinas, P., Fullerton, C. y Retamal, P. (2014). Trastornos del ánimo y DSM-5. *Revista Chilena de Neuro – psiquiatría*, 52 (1), 16-21. https://www.sonepsyn.cl/revneuro/enero_marzo_2014/Suplemento_2014_1_Neuro_Psiq.pdf
- Sockalingam, S., Leung, S. E., Hawa, R., Wnuk, S., Parikh, S. V., Jackson, T. y Cassin, S. E. (2019). Telephone-based cognitive behavioural therapy for female patients 1-year post-bariatric surgery: A pilot study. *Obesity Research & Clinical Practice*, 13(5), 499–504. doi:10.1016/j.orcp.2019.07.003
- Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S. y Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621–635. <https://doi.org/10.1037/ser0000239>
- Viskovich, S. y Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2047–2069. doi:10.1002/jclp.22656
- Wang, L., Fagan, C. y Yu, C.-I. (2020). Popular mental health apps (MH apps) as a complement to telepsychotherapy: Guidelines for consideration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 265-273. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000204>
- Whittemore, R., Chao, A., Jang, M., Minges, K. y Park, C. (2014). Methods for knowledge synthesis: an overview. *Heart & Lung*, 43(5), 453–461. doi:10.1016/j.hrtlng.2014.05.0