

Reflexiones sobre nuestro comienzo haciendo terapia a distancia

Antes de COVID 19, ninguna de las terapeutas de CAFB tenía experiencia brindando terapia a través de plataformas electrónicas, también conocido como "terapia a distancia". No sabíamos cómo el tratamiento del trauma con niños y adolescentes se traduciría en estas plataformas en línea. ¿Cómo nos aseguraríamos de que los niños y adolescentes con los que trabajamos tengan un espacio privado para mantener la confidencialidad de sus sesiones de terapia? Si no estamos físicamente presentes con ellos, ¿cómo podemos ayudarlos en caso de una emergencia, ya sea médica o psicológica? ¿Podremos mantener a los niños y adolescentes involucrados en sesiones de terapia cuando solo somos una cara en una pantalla? ¿Cómo los ayudaremos a regular sin las herramientas que tenemos en nuestras oficinas? ¿Cómo manejaremos los problemas tecnológicos que surgen en medio de una sesión? Con estas preguntas en mente, comenzamos a planificar nuestra transición hacia los servicios de terapia a distancia.

Las organizaciones que regulan la licenciatura de los profesionales de salud mental requieren que seamos competentes en las modalidades de tratamiento que utilizamos. Algunas de las juntas de licencias solo expresan esto, mientras que otras tienen requisitos muy específicos. Por ejemplo, para los que estamos licenciados como terapeutas matrimoniales y familiares en Texas, se nos requieren 15 horas de educación continua en "tele salud" o mecanismos para brindar terapia a distancia antes de que podamos brindar este tipo de tratamiento. Debido a esto, nuestro primer paso fue obtener la capacitación necesaria. Tuvimos la suerte de que PESI, uno de los principales proveedores de educación continua en el campo de la salud mental, ofreció una capacitación virtual de tele salud de 12 horas. Esta capacitación normalmente cuesta cientos de dólares y se la ofrecieron a la comunidad de salud mental de forma gratuita. La capacitación proporcionó estrategias para abordar muchas de nuestras preocupaciones.

Luego, necesitábamos crear un documento de consentimiento informado específico para la terapia a distancia. El consentimiento informado proporciona información al cliente sobre los riesgos, beneficios y posibles resultados del tratamiento terapéutico para que pueda tomar una decisión informada sobre si desea participar en el tratamiento o no. Si bien tenemos un documento de consentimiento informado detallado y un proceso para la terapia cara a cara, la terapia a distancia presenta riesgos, beneficios y resultados únicos. El siguiente obstáculo fue determinar cómo obtener el consentimiento por escrito para el tratamiento terapéutico, lo cual es requerido por ley antes de comenzar el tratamiento. Sin acceso a un programa de firma electrónica, como DocuSign, necesitábamos equilibrar la protección de la información personal de la familia con los requisitos legales de consentimiento por escrito.

Durante este tiempo, también estuvimos investigando plataformas de video de tele salud. Si bien el Departamento de Salud y Servicios Humanos renunció al requisito de que la tele salud debe proporcionarse a través de plataformas compatibles con HIPPA, el equipo de terapia decidió proteger la confidencialidad del cliente mediante el uso de una plataforma de video compatible con HIPPA llamada Doxy.me. Una razón por la que elegimos Doxy.me fue porque los

clientes pueden acceder la plataforma y usarla fácilmente. También creamos nuestra propia página de inicio de CAFB para nuestro programa de terapia a distancia, la cual puede visitar [aquí](#).

Enfrentamos algunos desafíos al planificar esta transición a la terapia a distancia. Primero, muchas familias a las que servimos no tienen acceso a la tecnología requerida para usar la plataforma de video Doxy.me. Algunas familias no tienen computadoras portátiles, teléfonos inteligentes o acceso a internet. Algunas familias tienen computadoras portátiles o teléfonos más antiguos que no pueden producir video. Otras familias viven en áreas con poca conectividad a internet. Y muchas familias no tienen un espacio donde sus hijos puedan tener privacidad durante su sesión de terapia. Con todos los miembros de la familia en casa debido a COVID 19, es difícil garantizar que el niño tenga la confidencialidad necesaria para participar plenamente en el tratamiento terapéutico.

Los terapeutas debíamos afrontar nuestros propios desafíos, incluyendo problemas de hardware informático, problemas con las conexiones a Internet y problemas técnicos en Doxy.me. Cada uno de nosotros necesitábamos crear un espacio privado, profesional y tranquilo con buena iluminación en nuestros hogares donde pudiéramos realizar nuestras sesiones de terapia. Dado que los cónyuges también trabajan desde casa y los niños y las mascotas compiten por nuestra atención, no fue tarea fácil.

Si bien preferimos proporcionar terapia de trauma a niños y adolescentes en nuestra oficina, hemos aprendido que podemos hacerlo a través plataformas electrónicas, cuando sea necesario. Ahora los niños aún pueden asistir a su sesión de terapia si el automóvil se descompuso o si sus padres están enfermos. La terapia a distancia también le da al terapeuta una imagen más amplia del niño y su familia en su entorno de la vida real. Los niños, e incluso los adolescentes, están entusiasmados de mostrarle a su terapeuta cosas en su hogar que son significativas para ellos. Los terapeutas han aprendido cómo proporcionar terapia sin el uso de las herramientas y los recursos de los que dependen en la oficina. Los terapeutas de CAFB han aprovechado su creatividad para adaptar sus conocimientos y habilidades a un nuevo formato. A medida que avanzamos y regresamos a la oficina, las lecciones que hemos aprendido de la terapia a distancia informarán cómo continuamos brindando servicios de terapia en persona.