

**Grado en Psicología**  
**Trabajo de Fin de Grado**  
**Curso 2016/2017**  
**Convocatoria Diciembre**

**Modalidad:** Revisión bibliográfica

**Título:** Implicación de las Tecnologías de la Información y Comunicación en el ámbito de la intervención psicológica online

**Autor:** Daniel Mira Alavés

**Tutora:** María Amparo Ramos López

Elche a 30 de noviembre de 2017

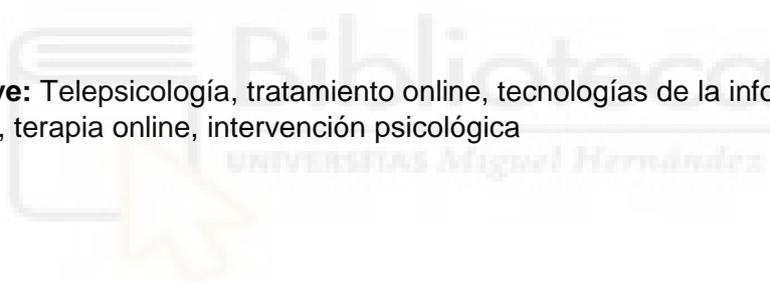
## Índice

<b>1. Resumen</b> .....	3
<b>2. Introducción</b> .....	4-6
<b>3. Método</b> .....	6-8
<b>4. Análisis e integración de la información</b> .....	8-18
4.1 Trastornos depresivos.....	13-15
4.2 Trastornos de ansiedad.....	15-18
<b>5. Conclusiones</b> .....	18-19
<b>6. Referencias bibliográficas</b> .....	19-21
<b>ANEXO 1</b> .....	21-25

## 1. Resumen

La aplicación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han supuesto un avance importante en la mayoría de ámbitos profesionales. La terapia online, de este modo, lleva utilizando las TICs desde hace ya más de dos décadas, pero, aunque se hayan obtenido resultados realmente esperanzadores, se debe continuar la línea de investigación. El desarrollo tecnológico al que somos expuestos actualmente nos brinda la posibilidad de seguir mejorando y apoyando la evolución de la psicología, haciendo el que el trabajo profesional y nuestros servicios sean cada vez más accesibles y eficaces. Por ello, con la realización de esta revisión bibliográfica tenemos como objetivo analizar la eficacia de la modalidad de intervención online a lo largo de los años y su estado actual, dividiendo la investigación en dos vertientes que más comúnmente han sido estudiadas: Los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad. Finalmente, llegamos a la conclusión de que el tratamiento online posee tantas ventajas como limitaciones, y que, a pesar de haberse mostrado como un método eficaz, necesita ser expuesto a más investigación.

**Palabras clave:** Telepsicología, tratamiento online, tecnologías de la información y comunicación, terapia online, intervención psicológica



## 2. Introducción

En la actualidad, la progresión y evolución de las tecnologías de la información y la comunicación ha propuesto a la mayoría de ámbitos profesionales un nuevo reto que afrontar, su adaptación e implantación a las prácticas competentes comunes. Por ello, tenemos que hablar de las TICs como una herramienta potencial hacia un proceso de integración a nuestra actividad laboral, y considerarlas, además, como una revolución presente y beneficiosa en cualquier término de estudio o aplicación. (APA, 2017). El auge de las nuevas tecnologías y su utilización han sufrido un avance exponencial en los últimos años y, sin lugar a duda, en el campo de la Psicología Clínica se ha implementado con éxito y ha conseguido resultados y beneficios positivos, tanto para el paciente como el terapeuta. Es por ello que acudimos al término telepsicología - también conocida como ciberterapia o terapia online- para referirnos al uso de la psicología a distancia, y como Brown (1998) lo define, “el uso de las tecnologías de telecomunicación para poner en contacto a los pacientes con los profesionales de la salud mental con fines diagnósticos y de tratamiento, educativos, transmisión de información, investigación y actividades relacionadas con la diseminación del cuidado de la salud” (Botella, Quero, Serrano, Baños y García-Palacios, 2009). Además, aunque hablando de las nuevas tecnologías parece que nos encontremos en pleno siglo XXI, la realidad es que las TICs datan sus inicios en el ámbito de la salud en el año 1960 mediante la transferencia de imágenes radiográficas o la utilización de la videoconferencia, y ha sido tanta la evolución a la que ha sido sometida que el gran predominante actual es Internet (Soto-Pérez, Franco, Monardes y Jiménez, 2010). De aquí proviene el término Ciberterapia (Cybertherapy), que se refiere de manera exclusiva al uso de los ordenadores y nuevos artilugios basados en las TICs para ayudar, facilitar o mejorar en la manera de lo posible a las terapias en particular (Guillén, Botella y Baños, 2017). La comunicación realizada entre terapeuta y paciente se clasifica del siguiente modo:

- Sincrónica: Cuando la comunicación es simultánea entre emisor y receptor. En este caso nos referimos por ejemplo a la Videoconferencia o Chat (Skype o Google Hangouts)
- Asincrónica: Cuando la comunicación no es simultánea entre emisor y receptor. En este caso nos referimos por ejemplo al Correo Electrónico (Gmail).

La práctica psicológica, más concretamente abordando el núcleo de nuestro trabajo que no es otro que la intervención psicológica online, también se ha visto sometida a un gran avance profesional. Su evolución viene ligada a las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y supone en mayor grado un cambio a nivel metodológico para posibilitar que la terapia tradicional -cara a cara- de un salto de calidad y se pueda, de cierto modo, beneficiar y/o mejorar. Por ello, han surgido nuevas aplicaciones de intervención psicológica online como pueden ser los programas autoaplicados, la realidad virtual -en constante desarrollo- o la realidad aumentada. Con estas nuevas herramientas en ningún momento se pretende evolucionar para que la terapia tradicional pierda fuerza como método principal de intervención, sino que lo que se busca con el método a distancia es que se complementen ambos tipos de modalidades, aunque se estudia la eficacia de la posibilidad de aplicar el método online como tratamiento independiente del tradicional (Baños, Guillen, García-Palacios, Quero y Botella, 2011).

Son muchos los profesionales que hoy en día han promocionado sus servicios mediante la extensa red que se considera actualmente Internet. Algunos de estos servicios, como ya hemos mencionado anteriormente, incluyen tanto chat en vivo, como comunicación diferida o incluso videoconferencia en un tiempo acordado entre profesional y paciente. Es por ello que el grado de participación del terapeuta se ve afectado según el tipo de servicio que se obtenga, adquiriendo un menor grado si es mediante correo electrónico (motivar o exponer) y un mayor grado si se da el servicio por cámara web (símil del tratamiento cara a cara tradicional) (Soto-Pérez et al. 2010).

Pero, si hablamos de las TICs y de Internet, es necesario abordar la problemática que estos mismos avances -por decirlo de algún modo- nos suponen en relación con la práctica de la terapia online, y es que el uso de estas nuevas tecnologías nos brinda un gran abanico tanto de beneficios -llamémosle ventajas-, como también una serie de distintos obstáculos -limitaciones- que hay que tener presente en cualquier tipo de uso o práctica profesional.

En primer lugar, tanto el usuario de la terapia online como el terapeuta en cuestión son benefactores de la inclusión de las TICs e Internet al ejercicio profesional. En este caso, hacemos alusión al hecho de que se puede producir una superación de las limitaciones de las barreras geográficas o temporales, puesto que sería posible contactar con pacientes que estén inaccesibles por lejanía o solo localizables en cierto momento del día. Además, destacamos la apertura que significa la posibilidad de poder realizar terapia con personas que se encuentren con ciertas dificultades a la hora de

desplazarse, ya que, aparte de reducir costes, podrían satisfacer sus necesidades más específicas o particulares (Soto-Pérez et al. 2010).

Por el contrario, la terapia a distancia también tiene unos inconvenientes que siempre hay que tener en cuenta, ya no solo por parte del usuario, sino también desde el ámbito profesional. Y es que, dejando de lado los problemas técnicos como un posible apagón, la mala funcionalidad del equipo, una mala conexión a internet u otros tipos de complicaciones comunes, nos encontramos con obstáculos de mayor envergadura. En términos legales y/o jurídicos, tenemos que tener en cuenta problemas relacionados con la privacidad y veracidad de datos, el tipo de jurisdicción aplicable, la identificación o la confidencialidad, ya que es completamente necesario el cumplimiento profesional de todos y cada uno de los aspectos anteriores (APA, 2017).

Actualmente, la telepsicología se encuentra muy bien respaldada por distintos estudios a nivel tanto nacional como internacional, como veremos más adelante. El hecho de que haya evolucionado favorablemente en las últimas décadas ha permitido abrir una nueva vía de tratamiento alternativo a las intervenciones tradicionales. Aunque dicho método se encuentre avalado por multitud de autores, aún sigue habiendo ciertos temores o desconfianzas hacia la figura del terapeuta a distancia, así como a la eficacia del trabajo que puede llegar a desempeñar respecto al método tradicional.

Por todo ello, pretendemos conocer el estado en el que se encuentra la intervención psicológica online en relación a las Tecnologías de la Información y Comunicación. Debido a la puesta en duda de la eficacia de la terapia online como forma de tratamiento psicológico, **nuestro objetivo principal será analizar y valorar la eficacia de la terapia online como método de intervención psicológico** a través del análisis de distintos trabajos profesionales.

### 3. Método

Para llevar a cabo esta revisión bibliográfica, se procedió en octubre de 2017 a la realización de una extensa búsqueda y la posterior selección de una serie de artículos científicos procedentes de las siguientes bases de datos especializadas, las cuales cuentan con una relevancia científica importante, además de presentar amplios resultados tanto en español como en inglés:

- Scopus: Es uno de los mayores portales científicos de publicaciones que encontramos alrededor del mundo. Presume de contemplar con una cobertura

internacional de grandes dimensiones, además de considerarse como una base de datos de alta calidad y de fácil e intuitivo uso.

- PsycNet: Desarrollada por la American Psychological Association (APA), se trata de una plataforma que nos brinda acceso a una cantidad de recursos especializados en psicología y distintas áreas conjuntas. Contiene millones de publicaciones científicas, entre los que destacamos artículos, capítulos de libros, videos, conferencias, etc.
- PsyArticles: Portal científico creado por la APA que cuenta con más de 153.000 publicaciones relacionadas con el campo profesional de la psicología. En él se pueden llegar a encontrar investigaciones que datan más allá de un siglo, más concretamente del año 1894. Por ello, se considera una de las bases de datos psicológicas relacionada con artículos más extensa que se puede consultar.
- Google Académico: Es un buscador realizado por la compañía americana Google con el fin de poder localizar de manera sencilla variedad de trabajos académicos o científicos. Abarca desde artículos profesionales hasta libros, citas o incluso tesis. Se considera actualmente una herramienta muy útil de búsqueda puesto que arroja una cantidad basta de resultados relacionados con el tema de interés.

Para la realización de la búsqueda en las bases de datos de artículos científicos afines a nuestra investigación procedimos a la selección de un grupo concreto de descriptores. Estas palabras clave son “Telepsicología” (Telepsychology), “Terapia Online” (Online Therapy), “Tratamientos Psicológicos” (Psychological Treatments) y “Nuevas Tecnologías de la Información” (Information and Communication Technologies). El término telepsicología se seleccionó debido a la actualidad del mismo y a la aprobación de los grandes organismos internacionales (APA) y nacionales (COP). Los otros conceptos utilizados describen nuestra investigación y permiten obtener resultados en base a nuestro objetivo principal.

La estrategia que se llevó a cabo para la obtención de unos resultados acordes a nuestra línea de trabajo se realizó de dos maneras complementarias. Por un lado, se efectuó una búsqueda simple del descriptor “Telepsicología” tanto en español como en inglés, arrojando una cantidad considerable de resultados. Por otro lado, se procedió a la combinación de la mayoría de palabras clave en los buscadores mediante la unión del operador lógico AND (Y), obteniendo resultados que contienen ambos términos consultados:

- I. "Tratamientos Psicológicos" AND "Nuevas Tecnologías de la Información"

- II. "Psychological Treatments" AND "Information and Communication Technologies"
- III. "Terapia Online" AND "Nuevas Tecnologías de la Información"
- IV. "Online Therapy" AND "Information and Communication Technologies"

Este tipo de búsqueda nos permitió acotar la investigación específicamente a la finalidad de nuestra revisión. Además, tras la primera toma de contacto con todas las publicaciones obtenidas, se procedió a la aplicación de una serie de criterios que nos permitió diseccionar de forma más concreta los resultados presentes.

#### Criterios de Inclusión:

- Periodo de publicación: Limitado a 10 años. Comprende desde el año 2007 hasta 2017 (actualidad) inclusive.
- Idioma: Se utilizarán únicamente trabajos en español e inglés.
- Las publicaciones son de acceso libre (gratuito)
- Temática: Se emplearán publicaciones principalmente sobre la Telepsicología o relacionadas con el tema en cuestión.
- Se contemplan artículos científicos, estudios, revistas y programas de intervención.

#### Criterios de exclusión:

- Publicaciones anteriores al año 2007.
- Trabajos en distinto idioma al español o inglés.
- Investigaciones con acceso limitado (pago).
- Publicaciones que difieran del tema central en exceso.
- Se excluyen libros, capítulos de libros y abstracts de congresos.

#### **4. Análisis e integración de la información**

En primer lugar, se realizó una búsqueda de cada uno de los descriptores de nuestro trabajo tanto en español como en inglés en cada una de las cuatro bases de datos mencionadas anteriormente para la presente investigación. Los resultados obtenidos fueron los siguientes (véase Tabla 1):

1. Telepsicología: Encontramos un total de 93 publicaciones.

2. Telepsychology: Se obtuvieron un total de 2.164 investigaciones científicas.
3. "Tratamientos Psicológicos" AND "Nuevas Tecnologías de la Información": Se encontró un total de 132 trabajos profesionales.
4. "Psychological Treatments" AND "Information and Communication Technologies": La búsqueda devolvió un total de 229 resultados científicos.
5. "Terapia Online" AND "Nuevas Tecnologías de la Información": Un total de 10 investigaciones científicas.
6. "Online Therapy" AND "Information and Communication Technologies": Recogimos un total de 192 resultados.

Tabla 1. Resultados de la búsqueda en las bases de datos según nuestros descriptores

Descriptores	BASES DE DATOS				TOTAL
	Scopus	PsycNet	PsyArticles	Google Académico	
Telepsicología	0	0	0	93	93
Telepsychology	489	58	157	1460	2164
"Tratamientos Psicológicos" AND "Nuevas Tecnologías de la información"	0	0	0	132	132
"Psychological Treatments" AND "Information and Communication Technologies"	9	1	4	215	229
"Terapia Online" AND "Nuevas Tecnologías de la Información"	0	0	0	10	10
"Online Therapy" AND "Information and Communication Technologies"	4	2	5	181	192
					<b>2820</b>

A continuación, y con un total de 2.820 resultados provenientes de las bases de datos y siendo distintas las publicaciones científicas obtenidas, se procedió a la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión anteriormente descritos para acotar más aún la búsqueda a nuestro objetivo en la investigación. Una vez realizada la primera criba

(aplicando los criterios anteriores), el resultado total pasó a ser de 2.019 publicaciones finales, por lo que se tuvo que tener en cuenta la revisión de todos y cada uno de ellos para volver a reducir el número total y obtener así los necesarios que además fuesen específicos para nuestro objetivo principal. Por ello, se comenzó a seleccionar aquellas publicaciones que solo tuviesen que ver con nuestro trabajo de forma exponencial, teniendo en cuenta estudios científicos que trataran directamente con la telepsicología -terapia online- en relación a intervenciones psicológicas mediante las TICs. La lectura de los abstracts de los artículos permitió seleccionar así un total de 30 publicaciones relacionadas con nuestro tema principal.

Finalmente, y tras la lectura completa de cada uno de ellos, se eliminaron aquellas publicaciones repetidas (4) y aquellas que no tuviesen relevancia específica al tema principal (9). El resultado total fueron 17 trabajos. En el Anexo 1 se puede consultar una tabla resumen de la selección de dichos artículos.

La compilación de todas las publicaciones obtenidas nos ha permitido constatar que la terapia online -también conocida como telepsicología- actualmente se encuentra en constante estudio y desarrollo. Los trabajos encontrados no detallan sus resultados en términos globales, ya que la mayoría de estudios controlados se llevaron a cabo en relación con aquellos trastornos que hoy en día tienen más prevalencia. Se trata específicamente de la depresión y la ansiedad, los cuales han mostrado en diferentes investigaciones resultados realmente esperanzadores (González-Peña, Torres, Del Barrio y Olmedo, 2017). La eficacia de la telepsicología siempre ha sido un tema de preocupación entre los expertos alrededor del planeta, pero hemos podido observar que se trata de una modalidad terapéutica que ha ido evolucionando y cada vez se encuentra más presente entre los distintos profesionales de la psicología. Además, el hecho de que las Tecnologías de la Información y Comunicación estén creciendo a un ritmo vertiginoso, nos permite trabajar en terrenos que antes nos era completamente imposible avanzar (Botella, Mira, Herrero, García-Palacios y Baños, 2015). Personas que no pueden ser tratadas psicológicamente por distintas razones -por ejemplo, la distancia- ahora pueden beneficiarse del servicio de un profesional sencillamente con una conexión básica a internet o incluso con un dispositivo móvil (Botella et al. 2009). No podemos dejar pasar la oportunidad que nos brindan estas nuevas tecnologías, y como hemos comprobado, el hecho de utilizarlas junto a la intervención psicológica nos permite disfrutar de sistemas altamente eficaces como la realidad virtual, la videoconferencia (por ejemplo, Skype) o los programas autoaplicados (Botella y Bretón-López, 2014).

Aun así, hemos considerado importante detallar uno de los puntos más importantes de esta modalidad terapéutica, y como se reseña prácticamente en todas las investigaciones consultadas, se trata de las tantas limitaciones -y ventajas, por descontado- que implica la relación de las TICs con el uso de la terapia online. Estos nuevos avances tecnológicos han ido proponiendo, con el paso de los años, la expansión del ámbito de la salud a terrenos en los que antes no era posible incidir. De este modo, nuestra profesión se ha beneficiado gratamente debido a la posibilidad que se nos brinda de poder atraer nueva clientela, asesorar psicológicamente encontrándonos en lugares de residencia distintos, o incluso aplicar algún tipo de servicio terapéutico sin la necesidad de un espacio físico para ello (Maheu, McMenamin, Pulier y Posen, 2012). En primer lugar, y en referencia a los beneficios de la terapia online, la estigmatización del paciente al hecho de ser tratado por un profesional muestra propensión a romperse puesto que se le da la oportunidad de poder ser intervenido de manera completamente privada. También contamos con la ventaja de que personas con movilidad reducida pueden contar con servicios psicológicos -y muchos otros-, como aquellos que se encuentren geográficamente alejados. En este caso también mencionamos que pacientes con dificultades por algún tipo de trastorno cuyos síntomas no les permitan abandonar su lugar de residencia habitual, -sin ir más lejos, agorafóbicos- puedan optar al tratamiento sin ningún tipo de restricción. Pero, sin lugar a duda, una de las ventajas más importantes y que además beneficia tanto a terapeuta como a paciente es la flexibilidad, el tiempo y el coste que nos proporciona esta modalidad, por lo que aparte de considerarse más económico, se podría utilizar en cualquier momento siempre que ambos tengan cierta disponibilidad (Peñate, Roca-Sánchez y Del Pino-Sedeño, 2014). Por el contrario, la intervención online muestra una serie de limitaciones en las que se trabaja actualmente. En un estudio realizado a la comunidad profesional psicológica se encontró que uno de los aspectos que más pueden darse negativamente es la alianza terapéutica, ya que en principio podría no captarse completamente tanto la información verbal como no verbal. Otra de las desventajas más frecuentes se relaciona directamente con el fallo de la tecnología a la hora de realizar una intervención. De este modo, se destaca la importancia de que haya un medio fiable en cuanto a la comunicación debido a que podrían producirse fallos de conexión -entre otros- lo que imposibilitarían la realización de la práctica psicológica. Por último, en dicho estudio, se refleja la preocupación de los psicólogos por la falta de información y cobertura legal para la realización de la terapia online, ya que cuentan que actualmente no hay una normativa específica. (González-Peña et al. 2017).

Como mencionamos anteriormente y detallando las investigaciones consultadas, los trastornos depresivos y de ansiedad han sido los más analizados por expertos y en los que se han obtenido resultados más eficaces (Peñate et al. 2014). Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión y la ansiedad son problemas muy frecuentes entre la población, llegando a afectar a millones de personas anualmente. De hecho, se data que en Europa alrededor del 30% de consultas en atención primaria provienen de salud mental, y que además el 80% de estas son estrictamente relacionadas con depresión o ansiedad (Mira, Botella, Riera, Moragrega y Soler, 2015).

Por ello, hemos seleccionado y analizado un total de 4 trabajos (de los 17 analizados) relacionados con el trastorno depresivo, los cuales describimos brevemente a continuación para ser detallados posteriormente.

El primer artículo llamado “The Effectiveness of Telemental Health Applications: A Review” (2008) estudia en profundidad el beneficio que reporta el uso de la sanidad a distancia, mediante la recopilación y análisis de un total de 72 investigaciones que incluyen un total de 65 estudios clínicos.

El segundo trabajo (Mira et al. 2011) investiga los beneficios de las TICs en el hacer terapéutico además de reseñar la eficacia de los tratamientos online mediante un reconocido programa multimedia conocido como Beating the Blues (BTB), el cual se aplica en distintos años por diferentes investigadores obteniendo resultados muy esperanzadores.

Vázquez, Torres, Blanco, Otero y Hermida (2015), en el tercer trabajo, realizan una revisión sistemática y un meta-análisis sobre las intervenciones psicológicas administradas por teléfono para la depresión. En él, se trata de determinar la eficacia de las mismas a través de un total de 17 artículos expuestos a investigación.

Por último, en el artículo “An Internet-based program for depression using activity and physiological sensors: efficacy, expectations, satisfaction, and ease of use” (2016) se pone de manifiesto la eficacia de un programa impartido por internet conocido como “Sonreír es divertido”. En dicho estudio la muestra parte de 60 hombres con riesgos de padecer depresión, poniendo a prueba la capacidad del conocido programa.

En cuanto a los trastornos de ansiedad, hemos seleccionado y analizado un total de 6 artículos los cuales describimos brevemente a continuación para posteriormente ser detallados.

En primer lugar, Botella, Guillen, García-Palacios, Gallego, Baños y Alcaniz (2007) nos presentan un estudio sobre el tratamiento del miedo a hablar en público a través de un

programa autoadministrado vía internet. Con una muestra de 12 personas, se pone a prueba los beneficios que reporta la aplicación de este programa.

En el segundo artículo, Botella, Quero, Baños, García-Palacios, Breton-López, Alcaniz y Fabregat (2008) nos exponen una investigación en la que se trata la Fobia Específica, más concretamente la fobia a las arañas. Además, presumen de ser el primer estudio en aplicar la exposición mediante realidad virtual a través de internet de manera eficaz.

El tercer trabajo, perteneciente a Yuen, Herbert, Forman, Goetter, Juarascio, Rabin, Goodwin y Bouchard (2013), exponen un estudio en el que mediante videoconferencia (Skype) buscan tratar la ansiedad social, obteniendo resultados muy esperanzadores.

Yuen, Herbet, Forman, Goetter, Comer y Bradley (2013) nos presentan un estudio que como en el caso anterior trata la ansiedad social, pero en esta investigación utilizan un programa de entornos virtuales llamado Second Life.

En el quinto trabajo analizado, Cárdenas, Botella, Quero, De la Rosa y Baños (2014) intervienen en la población mexicana mediante un programa para tratar la fobia a hablar en público, puesto que el mismo estudio se probó anteriormente en España resultando eficaz. Se trata de un programa autoadministrado del que ya hemos hablado en el primero de los artículos.

Por último, se realiza un estudio sobre la posibilidad de que la evaluación psicológica por internet pueda reemplazar por completo al diagnóstico realizado por un clínico. Campos, Quero, Bretón, Riera, Mira, Tortella y Botella (2015) analizan de este modo la concordancia entre la evaluación por internet y la evaluación tradicional en referencia a la fobia a volar.

A continuación, agrupamos los resultados obtenidos en dos grupos (Trastornos depresivos y Trastornos de ansiedad) y detallamos las investigaciones resumidas en las líneas anteriores.

#### **4.1 Trastornos depresivos**

En el primer artículo consultado, Hailey, Roine y Ohinmaa (2008) nos presentan una revisión global sobre artículos que hablen de los beneficios de la salud a distancia. En esta investigación obtuvieron un total de 65 estudios clínicos, de los cuales 32 de ellos resultaron ser de una alta calidad. El trabajo realizado permitió comprobar qué en el caso de la salud mental a distancia, el tipo de comunicación más utilizado fue la videoconferencia (13 artículos) seguido del teléfono (2). Además, en el caso de la

depresión, se encontraron un total de 12 publicaciones, de las cuales 8 de ellas se referían al tratamiento mediante teléfono, 3 publicaciones referidas a internet y solamente 1 referida a la video conferencia. Cabe destacar que de las 12 publicaciones encontradas sobre el tratamiento del trastorno depresivo, 8 eran trabajos de alta calidad, y 10 de ellos habían resultado exitosos, quedando únicamente 2 artículos que necesitasen más investigación. De este modo, el resultado final del estudio determinó que la mayoría de tratamientos depresivos realizados mediante teléfono evidenciaron una clara eficacia para este método de intervención. Aunque el resultado es favorable, los autores argumentan que es necesario seguir investigando porque existen pocos estudios que investiguen más en profundidad los tratamientos a distancia.

Mira et al. (2011), en el segundo artículo, nos hablan de la utilidad de las TIC en el campo de la salud. Por ello, y en cuanto a la depresión, exponen un programa eficaz conocido como *Beating the Blues* (BTB), cuyas pruebas iniciales tuvieron lugar en 2003 y se recogen datos hasta 2011. Se trata de un programa multimedia interactivo que se basa en la TCC (Terapia Cognitivo-Conductual) para el tratamiento de la depresión y la ansiedad. BTB cuenta con dos módulos diferenciados. El primero de ellos se basa en elementos cognitivos como los errores de pensamiento o la identificación y desafío de pensamiento automáticos. El segundo, se basa en componentes dirigidos a problemas de comportamiento como la resolución de problemas o la exposición gradual, según los problemas específicos de la persona. Dicho programa fue aplicado a lo largo de los años en más de 1500 personas y en distintos estudios diferenciados entre sí. La finalización del tratamiento de depresión mediante BTB reportó resultados satisfactorios. Se valoró como un programa útil y de fácil uso, aparte de ser evaluado por los propios pacientes como tan bueno como otras formas de terapia. Además, se demostró una mejoría significativa en síntomas relacionados con depresión tras el uso del programa y tras un seguimiento posterior de 6 meses, mostrando así incluso mejoría en áreas sociales como el trabajo. Además, se destaca el hecho de que la aplicación del BTB permite reducir el coste del tratamiento respecto a la modalidad tradicional (cara a cara). Por todo ello, se concluyó que el programa *Beating the Blues* resultó ser eficaz ya que se pudo comprobar que se obtuvieron mejoras significativas tanto clínicas como estadísticas en relación a la depresión.

En el tercer artículo seleccionado, Vázquez et al. (2015) realizaron un estudio para determinar la eficacia del tratamiento psicológico para la depresión mediante telefonía. De una muestra de 528 artículos y tras la aplicación de los criterios de exclusión, se seleccionaron un total de 17 trabajos que tuviesen intervención telefónica comprendidos

entre 1974 y 2013. Los resultados obtenidos evidenciaron a lo largo de los estudios consultados que la intervención telefónica demuestra ser eficaz. En uno de los estudios analizados, se utilizó terapia cognitivo-conductual que consistía en 6 sesiones de solución de problemas, lo que provocó que el grupo evaluado telefónicamente redujera significativamente la sintomatología postratamiento. Lo mismo ocurre en otra investigación en la que se diferenciaron tres grupos, uno sin asesoramiento telefónico, otro con asesoramiento telefónico y otro con asesoramiento más apoyo de una persona con un episodio depresivo superado. El resultado final evidenció que el grupo que recibió asistencia telefónica consiguió reducir la sintomatología depresiva hasta en un 50% frente al 33% de aquellos que no recibieron asistencia telefónica. En líneas generales dicho estudio evidencia la eficacia de las intervenciones psicológicas por teléfono para la depresión, señalando que sirve como un método de intervención para superar barreras entre paciente y terapeuta que impidan el acceso a los tratamientos. Cabe destacar que la mayoría de estos estudios cuentan con una serie de dificultades como la heterogeneidad o tamaño de la muestra, por lo que sería necesario realizar más investigaciones en este tipo de intervención.

Por último, Botella et al. (2016) nos presentan un eficaz programa autoadministrado por internet para la depresión llamado *Sonreír es divertido*. Este programa se utiliza primordialmente para la prevención y tratamiento de la depresión, enseñando a los usuarios modos adaptativos de lidiar con problemas de la vida diaria y con los síntomas depresivos. Para ello, se seleccionó una muestra de 60 hombres desempleados debido al más que probable riesgo de padecer depresión debido a su situación laboral. Tras la realización del estudio se llegó a la conclusión de que se encontraron mejorías clínicas significativamente superiores respecto al grupo de control, manteniéndose estas hasta el año de seguimiento del programa y además se demostró una valoración positiva y la aceptación de *Sonreír es divertido* como programa de tratamiento por parte de los participantes.

#### **4.2 Trastornos de ansiedad**

Abordando la fobia social, más concretamente el miedo a hablar en público, rescatamos y analizamos dos trabajos que proponen un tratamiento psicológico para este trastorno a través de un programa vía internet. En un primer contacto, en el estudio de Botella et al. (2007) encontramos la utilización por primera vez de un programa autoadministrado llamado *Háblame*, el cual busca evaluar de manera continua el proceso terapéutico del paciente mediante un tratamiento orientado según la línea cognitivo-conductual. En la

investigación participaron 12 personas, y aunque es un programa que está hecho para ser realizado fuera del contexto clínico, al ser una primera puesta a punto el estudio se llevó a cabo en el laboratorio con el fin de dar solución a posibles problemas repentinos. El programa está hecho para guiar al paciente a través del proceso terapéutico, y el mismo se estructura mediante un protocolo de asesoramiento de carácter informativo en base a la afección, también cuenta con una parte donde se encuentra estructurado el tratamiento para que se pueda observar el progreso del paciente y para que éste mismo no abandone el tratamiento y sepa que pasos debe seguir, y por último cuenta con un protocolo de control para asegurar la efectividad del tratamiento. Tras la exposición del usuario a las distintas características del programa, se obtuvieron notables mejoras en situaciones relativas a hablar en público, disminuyendo tanto el miedo percibido como la evitación de las mismas considerablemente. Además, Cárdenas et al. (2014) realizó un nuevo estudio mediante el programa *Háblame* en población mexicana, con una muestra más amplia de participantes (43). La investigación se realizó con dos grupos experimentales (autoaplicado y tratamiento asistido por terapeuta) y grupo de control. Los resultados obtenidos evidenciaron nuevamente la eficacia del programa de intervención autoaplicado respecto al tratamiento asistido por el terapeuta y el grupo de control. Se encontraron cambios significativos en los indicadores de la fobia y en la sintomatología clínica, superiores en ambos grupos respecto al grupo de control. Además, la mejoría se mantiene en el tiempo puesto que la post-evaluación tres meses después así lo indicó.

En segundo lugar, otro de los trabajos investigados pone de manifiesto el uso de la realidad virtual (RV) como método de exposición eficaz para el tratamiento de la fobia específica. En este caso, Botella et al. (2008) realizaron un estudio para tratar la fobia a los animales pequeños -a las arañas- mediante la aplicación del programa conocido como *Sin Miedo*. El programa no requiere de un dispositivo acoplado a la cabeza, por lo que se considera por los propios autores como un sistema de bajo coste, lo que a su vez es beneficioso para su posterior aplicación. El sistema se caracteriza de manera principal por la visualización en pantalla de una situación determinada donde el paciente tiene que conseguir sendos objetivos como acercarse al animal fóbico o deshacerse de él en un total de 9 niveles sucesivos aumentando la dificultad de la tarea. Los resultados obtenidos a través de esta investigación detallan que todos los participantes mostraron mejorías en todas las medidas relacionadas con la fobia a animales postratamiento. Además, tras tres meses y la realización de una nueva revisión, se descubrió que los sujetos habían mejorado en niveles de miedo. La eficacia del tratamiento se pudo

comprobar cuando los pacientes mostraron mejoría en la capacidad de confrontar un animal pequeño en la vida real, mostrando incluso así niveles muy bajos de ansiedad.

La ansiedad social es uno de los trastornos de ansiedad en los que más se trabaja y/o se estudia en la terapia online, a su vez hablando en términos de eficacia. En una investigación de Yuen et al. (2013) encontramos un interesante trabajo sobre el tratamiento de la ansiedad social mediante videoconferencia. La aplicación utilizada para desarrollar el estudio se trató de Skype, que permite una comunicación en tiempo real entre terapeuta y paciente. La muestra de este estudio se compone de 24 personas cuya participación, aparte de cumplir criterios para el trastorno de ansiedad propiamente dicho, era de obligación poseer un ordenador con internet y la aplicación Skype instalada. El tratamiento se compone de 12 sesiones de una hora de duración, en la que se enseña al paciente psicoeducación sobre el trastorno y la exposición al mismo mediante técnicas aplicadas por los profesionales a cargo. A la finalización del estudio, la mayor parte de los participantes mostraron satisfacción con el tratamiento empleado vía Skype, mostrando resultados positivos ya que disminuyeron el miedo y la evitación ante situaciones sociales temidas. Además, se encontraron mejorías significantes postratamiento en distintas habilidades sociales. A pesar de estos resultados más que evidentes y positivos, también se destacó los distintos problemas técnicos a los que nos exponemos con el uso de este método terapéutico, como pueden ser la caída de la línea de internet, una mala imagen de la cámara web o incluso el sonido distorsionado de la aplicación Skype. Yuen et al. (2013) también protagonizaron otro de los estudios relacionados con este trastorno de ansiedad. Se trata del uso de una aplicación conocida como Second Life -al que podemos llamar Videojuego- en el que se simulan ambientes virtuales. En este estudio, la muestra se compone de 14 personas, a las que se les enseña y guía mediante voz -auriculares, por ejemplo- como manejarse en el entorno virtual que se ha creado en Second Life. Las sesiones tienen como objetivo realizar exposición dentro de la propia aplicación respecto a avatares que se encuentran en Second Life, como por ejemplo acercarse al bar y hablar con un desconocido. Los resultados obtenidos muestran que este tipo de tratamiento online es muy efectivo en cuanto a la reducción de los síntomas de ansiedad social, la evitación o incluso mejora la depresión y la calidad de vida.

En el último trabajo analizado, Campos et al. (2015) evalúan la concordancia que hay entre la evaluación psicológica a través de internet y la evaluación tradicional aplicada por un profesional para la fobia a volar. En dicho estudio, se utiliza el programa autoaplicado conocido como *SIN MIEDO Airlines* para el tratamiento específico de la fobia a volar. El programa cuenta con un protocolo de evaluación y otro designado al

tratamiento. El primero de ellos se trata de una serie de preguntas en relación con la fobia a volar y su problemática. En el segundo protocolo se aplica un tratamiento cognitivo-conductual que se basa en todo momento en la exposición, junto a psicoeducación y sobreaprendizaje (para asegurar la consecución de los objetivos). Ante el objetivo de encontrar la concordancia entre la evaluación por internet y la evaluación tradicional, los resultados que arrojaron este estudio fueron interesantes. Se encontró una concordancia casi perfecta entre el programa autoaplicado y el tratamiento realizado por el terapeuta. *SIN MIEDO Airlines* encontró a 46 de 51 participantes con ausencia de diagnóstico, mientras que el terapeuta lo hizo con 47 de 51, mostrando así la concordancia expuesta anteriormente. A pesar de considerarse como un método de evaluación válida, el programa autoaplicado no concordó con el terapeuta con otros problemas relacionados a esta fobia específica, como fueron el trastorno de pánico, la agorafobia o la acrofobia.

## 5. Conclusiones

En líneas generales, todos los estudios revisados en la investigación coinciden en la importancia de seguir investigando con la modalidad terapéutica online. La realidad actual muestra que la terapia online se considera eficaz obteniendo resultados muy interesantes cuando se aplica en trastornos depresivos y trastornos de ansiedad. De hecho, como hemos podido ver, se han desarrollado multitud de programas para el tratamiento de ambos trastornos -*Sonreír es divertido y Sin miedo*-, además de la exitosa aplicación de la Realidad Virtual (RV) a la práctica psicológica en situaciones fóbicas o relacionadas. La RV ha demostrado, una vez más, ser una potente herramienta que lleva utilizándose desde los años 90, y que, hoy en día continúa evolucionando. El problema reside en que el coste de la aplicación de este sistema es alto, por lo que el acceso a él se encuentra muy limitado a ámbitos privados o situaciones clínicas experimentales.

La terapia online, además de contar con una vasta red de ventajas, también determina una serie de limitaciones que hay que tener en cuenta y que se deben pulir en investigaciones futuras. Su desarrollo tiene que seguir un progreso ascendente, porque el hecho de poder llegar a pacientes que se encuentran a miles de kilómetros ya es un avance importante en sí y que tenemos que tener en cuenta, permitiendo así que limitaciones básicas como los problemas técnicos (mala línea de internet, mal audio, mala imagen web) queden apartados a un lado.

Los expertos que han tratado el tema de la modalidad psicológica online también coinciden en gran parte en que la intervención online podría darse -al menos actualmente- en combinación con la terapia tradicional -cara a cara- puesto que así se obtendrían mayores resultados. Las investigaciones concuerdan en que la utilización por parte del paciente de las dos modalidades de tratamiento permitiría elevar la eficacia del tratamiento propuesto. Además, como hemos podido comprobar, la falta de estudios relacionados con trastornos de índole grave, denotan la falta de experiencia e investigación más allá de los trastornos estudiados en nuestro trabajo.

No podemos dejar pasar las dificultades encontradas a la hora de poder estudiar un número cuantioso de estudios puesto que ha sido difícil encontrar trabajos que aborden la telepsicología como práctica clínica. La falta de estudios actuales nos permite reflexionar nuevamente sobre la necesidad de seguir investigando en la línea ascendente actual, para poder así en un futuro próximo intervenir ya no sólo en trastornos menos graves, si no también en aquellos que reportan mayor gravedad. Es de vital importancia la realización de nuevos estudios que puedan avalar la eficacia del método online, ya que el éxito futuro de este método de intervención depende claramente de la eficacia reportada por distintas investigaciones dadas en el tiempo.

Finalmente, y aunque la terapia online se encuentre en pleno desarrollo -aunque eficaz, al fin y al cabo-, cabe destacar la importancia de la evolución de sistemas más avanzados como los mencionados anteriormente. El caso de la RV es muy peculiar puesto que en el año 2016 ya se comenzaron a visionar dispositivos de venta oficial al público, como es el caso de PlayStation VR. Esto demuestra una vez más que este tipo de herramientas serán cada vez más accesibles y que cuenta con un potencial inimaginable, pudiendo ser aplicado con gran eficacia a nuestro marco psicológico.

## **6. Referencias Bibliográficas**

American Psychological Association (2017). Guía para la práctica de la telepsicología. Consultado en <http://www.cop.es/pdf/telepsicologia2017.pdf>

Baños, R.M., Guillén, V., García-Palacios, A., Quero, S. y Botella, C. (2011). Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. *Informació psicológica*, 102, 28-46.

Botella, C. y Bretón-López, J. (2014). Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(3), 149-156.

- Botella, C., Guillen, V., García-Palacios, A., Gallego, M.J., Baños, R.M. y Alcaniz, M. (2007). Telepsychology and Self-help: The Treatment of Fear of Public Speaking. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14, 46-57.
- Botella, C., Quero, S., Baños, R.M., García-Palacios, A., Bretón-López, J., Alcaniz, M. y Fabregat, S. (2008). Telepsychology and Self-Help: The Treatment of Phobias Using the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 659-664.
- Botella, C., Quero, S., Serrano, B., Baños, R.M. y García-Palacios, A. (2009). Avances en los tratamientos psicológicos: la utilización de las nuevas tecnologías de la información y comunicación. *Anuario de Psicología*, 40(2), 155-170.
- Botella, C., Mira, A., Herrero, R., García-Palacios, A. y Baños, R.M. (2015). Un programa de intervención autoaplicado a través de Internet para el tratamiento de la depresión: Sonreír es divertido. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 39-48.
- Botella, C., Mira, A., Moragrega, I., García-Palacios, A., Bretón-López, J., Castilla, D., Riera, A., Soler, C., Molinari, G., Quero, S., Guillén-Botella, V., Miralles, I., Nebot, S., Serrano, B., Majoe, D., Alcañiz, M. y Baños, R.M. (2016). An Internet-based program for depression using activity and physiological sensors: efficacy, expectations, satisfaction, and ease of use. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 393-406.
- Brown, F.(1998). Rural telepsychiatry. *Psychiatric Services*, 49, 963-964.
- Campos, D., Quero, S., Bretón, J., Riera, A., Mira, A., Tortella, M. y Botella, C. (2015). Concordancia entre la evaluación psicológica a través de Internet y la evaluación tradicional aplicada por el terapeuta para la fobia a volar. *Revista Tesis Psicológica*, 10(2), 52-67.
- Cárdenas, G., Botella, C., Quero, S., De la Rosa, A. y Baños, R.M. (2014). Programa de telepsicología para el tratamiento de la fobia a hablar en público en población mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 22(1), 45-54.
- González-Peña, P., Torres, R., Del Barrio, V. y Olmedo, M. (2017). Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades. *Clínica y Salud*, 28, 81-91.
- Guillén, V., Botella, C. y Baños, R. (2017). Psicología clínica positiva y tecnologías positivas. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 19-25.
- Hailey, D., Roine, R. y Ohinmaa, A. (2008). The Effectiveness of Telemental Health Applications: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 53(11), 769-778.

Maheu, M.M., McMenamin, J.P., Pulier, M.L. y Posen, L. (2012). Future of Telepsychology, Telehealth, and Various Technologies in Psychological Research and Practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(6), 613-621.

Mira, A., Botella, C., Riera, A., Moragrega, I. y Soler, C. (2015). Un programa de Tratamiento de corte Cognitivo-Comportamental basado en las TIC para la prevención y el tratamiento de la depresión. *Àgora de salut*, 1, 283-297.

Mira, A., Molinari, G., García, A., Navarro, M.V., Riera, A., Pérez, M.A., Agustí, A.I. y Botella, C. (2011). La utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) en el ámbito de los tratamientos psicológicos. *Fòrum de recerca*, 16, 1071-1083.

Peñate, W., Roca-Sánchez, M.J. y Del Pino-Sedeño, T. (2014). Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(2), 91-101.

Soto-Pérez, F., Franco, M., Monardes, C. y Jiménez, F. (2010). Internet y la psicología clínica: revisión de las ciber-terapias. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 15(1), 19-37.

Vázquez, F., Torres, A., Blanco, V., Otero, P. y Hermida, E. (2015). Intervenciones psicológicas administradas por teléfono para la depresión: una revisión sistemática y meta-análisis. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 6, 39-52.

Yuen, E., Herbert, J., Forman, E., Goetter, E., Comer, R., Bradley, J.C. (2013). Treatment of Social Anxiety Disorder Using Online Virtual Environments in Second Life. *Behavior Therapy*, 44, 51-61.

Yuen, E., Herbert, J., Forman, E., Goetter, E., Juarascio, A., Rabin, S., Goodwin, C. y Bouchard S. (2013). Acceptance based behaviour therapy for social anxiety disorder through videoconferencing. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 389-397.

## ANEXO 1

Tabla de los artículos utilizados en la investigación

Título del trabajo	Referencias	Muestra	Trastorno	Método/programa utilizado	Resultados
--------------------	-------------	---------	-----------	---------------------------	------------

Telepsychology and Self-help: The Treatment of Fear of Public Speaking (2007)	Botella et al.	N:12 V: 0 M:12 Edad: 19-29 País: España	Ansiedad (Fobia a hablar en público)	Programa Háblame Autoaplicado	Mejora en situaciones sociales. Disminución del miedo percibido y menor evitación.
Telepsychology and Self-Help: The Treatment of Phobias Using the Internet (2008)	Botella et al.	N:12 V: 3 M: 9 Edad: 20-51 País: España	Ansiedad (Fobia específica: Animales pequeños)	Programa Sin Miedo (RV)	Mejoría en la capacidad de confrontar situaciones fóbicas en la vida real. Bajos niveles de ansiedad.
The Effectiveness of Telemental Health Applications: A Review (2008)	Hailey, D., Roine, R. y Ohinmaa, A.		Depresión	Revisión de 65 estudios clínicos relacionados con la salud mental a distancia.	Videoconferencia (Skype) y teléfono como los métodos más usados. Depresión como mayor trastorno tratado por teléfono con gran eficacia.
Avances en los tratamientos psicológicos: la utilización de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (2009)	Botella, C., Quero, S., Serrano, B., Baños, R.M. y García-Palacios, A.			Análisis de los distintos tipos de tratamiento online y sus respectivas ventajas y limitaciones de este tipo de intervenciones.	
La utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) en el ámbito de los tratamientos psicológicos (2011)	Mira et al.		Depresión	Programa Beating the Blues (BTB)	Mejora significativa en síntomas relacionados con la depresión y mejoría postratamiento en las áreas sociales como el trabajo. Aceptación por parte de los participantes.

Future of Telepsychology, Telehealth, and Various Technologies in Psychological Research and Practice. Professional Psychology (2012)	Maheu , M.M., McMena min, J.P., Pulier, M.L. y Posen, L.			Análisis de los avances que nos brindan las TIC en el ámbito de la salud mental.	
Acceptance based behaviour therapy for social anxiety disorder through videoconferencing (2013)	Yuen et al.	N:24 V:18 M:6 Edad: 19-63 País: EEUU	Ansiedad (Ansiedad Social)	Videoconferencia (Skype)	Mejoría en sintomatología de ansiedad social. Disminución del miedo y de la evitación. Mejoría postratamiento o en distintas habilidades sociales.
Treatment of Social Anxiety Disorder Using Online Virtual Environments in Second Life	Yuen et al.	N:14 V:6 M:8 Edad: 21-64 País: EEUU	Ansiedad (Ansiedad Social)	Programa Second Life (ambientes virtuales)	Reducción de sintomatología de ansiedad social. Mejoría en relación a la depresión y calidad de vida.
Programa de telepsicología para el tratamiento de la fobia a hablar en público en población mexicana (2013)	Cárdenas, G., Botella, C., Quero, S., De la Rosa, A. y Baños, R.M.	N:43 V:17 M:26 Edad: 19-60 País: México	Ansiedad (Fobia a hablar en público)	Programa Háblame autoadministrado	Mejoría significativa en indicadores de fobia y sintomatología clínica. La mejoría se mantiene postratamiento (3 meses)
Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico (2014)	Peñate, W., Roca-Sánchez, M.J. y Del Pino-Sedeño, T.			Análisis de distintas técnicas de intervención psicológica online junto a sus ventajas y limitaciones.	
Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica (2014)	Botella, C. y Bretón-López, J.			Análisis de los avances producidos en el marco de la psicología	

				clínica mediante las TIC.	
Concordancia entre la evaluación psicológica a través de Internet y la evaluación tradicional aplicada por el terapeuta para la fobia a volar (2015)	Campos et al.	N:51 V:13 M:38 Edad: 19-65 País: España	Ansiedad (Fobia a volar)	Programa autoaplicado Sin Miedo Airlines	Concordancia casi perfecta entre evaluación online y tradicional (cara a cara). Programa autoaplicado distinto a evaluador tradicional en cuanto a la evaluación de problemas relacionados con fobia específica (mayor gravedad).
Intervenciones psicológicas administradas por teléfono para la depresión: una revisión sistemática y meta-análisis (2015)	Vázquez, F., Torres, A., Blanco, V., Otero, P. y Hermida, E.		Depresión	Revisión de 17 estudios acerca de las intervenciones realizadas mediante teléfono para la depresión.	Tratamiento mediante teléfono eficaz para la depresión. Reducción de la sintomatología depresiva.
Un programa de intervención autoaplicado a través de Internet para el tratamiento de la depresión: Sonreír es divertido (2015)	Botella, C., Mira, A., Herrero, R., García-Palacios, A. y Baños, R.M.		Depresión	Presentación acerca de un programa autoaplicado para la depresión conocido como Sonreír es Divertido	
Un programa de Tratamiento de corte Cognitivo-Comportamental basado en las TIC para la prevención y el tratamiento de la depresión (2015)	Mira, A., Botella, C., Riera, A., Moragreg a, I. y Soler, C.	N:9 V:9 M:0 Edad: 22-50 País: España	Depresión	Programa autoaplicado Sonreír es divertido	El programa manifiesta la utilidad del mismo para la prevención de la depresión.
An Internet-based program for depression using	Botella et al.	N:60 V:60	Depresión	Programa autoaplicado	Previene la depresión

activity and physiological sensors: efficacy, expectations, satisfaction, and ease of use (2016)		M:0 Edad:32 País: España	Sonreír es divertido	mediante la educación de los pacientes sobre resolución de problemas de la vida diaria. Mejoría de sintomatología depresiva y aceptación del programa.
Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades (2017)	González-Peña, P., Torres, R., Del Barrio, V. y Olmedo, M.	N:486 V:121 M:365 Edad: 23-74 País: España	Análisis de la situación de las TIC entre psicólogos de la Comunidad de Madrid y su actitud ante las mismas.	Interés general por la práctica de la telepsicología.

### Leyenda

N: Tamaño población

V: Varón

M: Mujer

