

ENTREVISTA

>LO ASEGURA EL PSICÓLOGO DANIEL BENÍTEZ, QUE DESDE HACE CINCO AÑOS REALIZA SESIONES BAJO ESTA MODALIDAD

“La psicoterapia a distancia es lo que se viene”

El especialista utiliza este método para tratar pacientes que viven en el interior del país, España y Estados Unidos, entre otros lugares. “Lo que cuenta es la palabra, y si la palabra llega en tiempo real, el ida y vuelta se da perfecto”, considera.

Corrió hace cinco años, cuando una de sus pacientes debió mudarse a la Costa Atlántica y planteó la necesidad de continuar con su tratamiento terapéutico. Al principio, las sesiones siguieron de manera telefónica. Más tarde, por chat. Y hoy, se mantienen por videollamada. La psicoterapia a distancia se impone en medio de la pandemia y Daniel Benítez puede considerarse un referente en esta modalidad.

Desde aquel comienzo hasta hoy, este psicólogo con amplia experiencia en consultorio privado sumó más pacientes a las sesiones bajo este método. Algunos viven en el interior de la Argentina. Y otros, incluso, residen en España, Estados Unidos, Ecuador y Noruega. “Acá lo que cuenta es la palabra, y si la palabra llega en tiempo real, el ida y vuelta puede darse de manera perfecta”, explica Benítez en una entrevista con **Salud + Vida Sana**.

-En los tiempos de conocimiento o generar confianza entre ambas partes, ¿qué diferencias existen entre la psicoterapia presencial y aquella que se hace a distancia?

-Funciona prácticamente igual. A manera introductoria, siempre propongo las entrevistas preliminares a un tratamiento, que me sirven como una aproximación a la dirección de la cura y evaluaciones diagnósticas. Y del lado de la persona, lo más importante es tomarse esas tres o cuatro entrevistas para ver si se siente escuchada. El punto clave es generar confianza en el vínculo terapéutico. A mi entender, eso funciona de la misma manera y con los mismos tiempos entre la psicoterapia presencial y la online.



-¿Y en el caso de los pacientes que hacían terapia presencial en tu consultorio y después empezaron a analizarse a distancia? ¿Cómo fue el cambio?

-En algunas personas aparecen dudas. Se preguntan, sobre todo, si es lo mismo o no estar a un metro de distancia que a través de una videollamada. Pero no dura más de 15 minutos. Ahora tengo muchos pacientes que han iniciado con la modalidad online y nunca nos hemos visto presencialmente. En mi experiencia, lo que pude reflexionar es que uno también pone el cuerpo en la psicoterapia a distancia. Yo lo estoy viendo, él también me ve; las membranas de su oído vibran con mis palabras, las mías con las de él...

-¿Bajo qué encuadre se realizan las sesiones?

-Igual que en la modalidad presencial. Se fija el día, el horario, los honorarios y la continuidad de los encuentros. Y le doy a elegir a

De acuerdo con mi experiencia, uno también pone el cuerpo en la psicoterapia a distancia”, opina Daniel Benítez.

la persona la plataforma que prefiera para hacer las sesiones. Puede ser por Skype, videollamada de Whatsapp, Zoom... Y hay quienes eligen el llamado telefónico. Se ve caso por caso. La psicoterapia a distancia es lo que se viene, pensando más allá de la pandemia.

-¿Cómo ha sido la experiencia de analizar a argentinos que viven en el exterior?

-A medida que se fueron sumando pacientes, y también comenzó a circular mi nombre, me interesé en la temática del desarraigo. Los argentinos tenemos ciertas particularidades:

mucha gente va al psicólogo, es algo bastante aceptado, y por ahí en países como España hay un prejuicio con este tema. Y también influyen los honorarios. Un psicólogo en Europa cobra entre 70 y 80 euros, una cifra muy alta. Otra impronta es la lengua materna. Más allá de que el paciente en cuestión viva en Londres y sepa inglés a la perfección, prefiere hablar de sus cosas más profundas con un compatriota y en su idioma de origen.

-Hay otro ida y vuelta...

-Exacto, los argentinos tenemos otros códigos. Tengo pacientes que hace 18 años viven en Francia, y conmigo mantienen un diálogo como si vivieran en Palermo. Se conectan con su historia, sus cosas íntimas. Y por más que pudieran trabajar con un psicólogo francés, hay cosas que se pierden. La lengua materna juega un papel importante.

-¿Y sentís que tenés algún

PRESENTE EN YOUTUBE

“Citas con tu historia”. Ese es el nombre del canal que Daniel Benítez tiene en YouTube. Allí, aborda diferentes puntos de la Psicología, pero enfocados en una cuestión más coloquial. “Si bien hablo de un tema general, apelo a lo que pueda convocar en la historia de cada persona que mira ese video”, explica. Y agrega: “A lo largo de los años de trabajo, aprendí de mis pacientes. Me nutrí y entendí los contenidos que fui adquiriendo de otra manera. Entonces, me surgió la idea de hacer videos cortos en YouTube”.

tipo de ventaja respecto a otros colegas tuyos que por la pandemia se vieron obligados a utilizar la psicoterapia online?

-Muchos me han dicho que les resultó complicado por la familiarización con el tema técnico, en cuanto a videollamadas, dispositivos, etc. Algunos tuvieron dificultades desde ese lado, pero yo, no. La posibilidad de comunicarme en tiempo real con alguien que está en otro lado del planeta, me parece fantástica. Hoy, con un teléfono, y con que sólo tenga Whatsapp, hay una posibilidad de pelearle a las resistencias para iniciar un tratamiento cuando uno está mal. Eso antes no estaba. Ahora la opción de mejorar nuestra calidad de vida puede estar en la palma de nuestra mano a un click de distancia.

Más info

www.danielbenitez.com.ar

Instagram:

@lic.danielbenitez.psicologo



DANIEL BENÍTEZ

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A UN SOLO CLICK

Da el primer paso ahora!

LLEVAMOS ADELANTE UN ESPACIO TERAPÉUTICO PROFESIONAL PARA AYUDARTE A ENFRENTAR Y RESOLVER AQUELLO QUE TE HACE PADECER.

ENFOQUE RESOLUTIVO | ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ATAQUES DE PÁNICO. | PROBLEMAS DE RELACIÓN: PAREJAS, FAMILIA, ETC. TRASTORNOS DE ÍNDOLE SEXUAL. | SOLEDAD, FRUSTRACIÓN, DUELOS. | TOXICOMANÍA (ADIC.)

www.danielbenitez.com.ar

@lic.danielbenitez.psicologo

Psicólogo Daniel Benítez Citas con tu historia