PROGRAMA MIXTO (PRESENCIAL Y ONLINE)

PARA LA RECUPERACIÓN DE PACIENTES PSICOLÓGICOS

CON PERTURBACIONES ESPECÍFICAS

VERSION 24-08-2024

1. EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

Las consultas psicoterapéuticas se desarrollan bajo un enfoque principalmente Cognitivo-Conductual, integrando con corrientes psicoterapéuticas humanísticas tales como Psicoterapia Gestalt, Psicoterapia Centrada en el Cliente, Análisis Transaccional y otras.

Se utilizan técnicas específicas de abordaje psicoterapéutico iniciando así un proceso de intercambio cognitivo entre terapeuta y paciente que permite, inicialmente, comprender la situación que aqueja al paciente y al mismo tiempo que éste comience a darse cuenta de su propia problemática.

En un primer momento el paciente llega a la consulta habiendo hecho su cita telefónicamente si se trata de consulta presencial, o habiendo hecho su cita por internet en el caso de consulta online. En este primer momento el paciente inicia el proceso con suficiente entusiasmo y deseos de cambio.

El caso es que cuando comienza el segundo momento caracterizado por la necesidad de realizar tareas basadas en acciones a realizar en la cotidianidad, fuera del ámbito del consultorio, entre una consulta y la siguiente, decae el ritmo necesario para el cumplimiento de las mismas. Esta situación posiblemente se debe a falta de hábito, de comprensión del proceso, indisciplina, falta de tiempo, descuido, distracción, temor al cambio o carencia de un programa de reforzamiento positivo que permita aumentar la motivación y así la probabilidad de ocurrencia de la respuesta deseada.

Lamentablemente con esta situación se corre el riesgo de fracaso del proceso psicoterapéutico cognitivo-conductual que permitiría que el paciente vaya adquiriendo nuevos hábitos y a su vez extinguiendo aquellos que le han hecho perpetuar un comportamiento inadecuado para el logro de determinados fines, abriéndose de esta manera la probabilidad de abandono del proceso bajo cualquier pretexto.

En tal sentido pareciera, a simple vista, que la terapia no sirvió, no dio buenos resultados. Y realmente no es así, lo que sucede es que no se cumple con el protocolo previamente establecido para provocar el cambio de conducta requerido.

También es posible que el paciente crea que porque comprendió inicialmente su situación y el origen de la misma (proceso intelectual solamente) ya tiene resuelto el problema que lo aqueja, lo cual es totalmente falso.

1. CÓMO SE DA EL CAMBIO.

En el campo de los procesos psicológicos, desde una visión integral, el ciclo normal para que el cambio se dé, ocurre de la siguiente forma:

1. Sensación: Información que nos llega por los sentidos (visión, audición, tacto, olfato, gusto).
2. Percepción: Interpretación que hacemos de lo que nos llega por medio de nuestros sentidos.
3. Conocimiento: Sentido, significado, que le damos a lo que hemos percibido. Asimilación de lo que hemos interpretado.
4. Conducta: Acción. Puesta en práctica de lo que ya conocemos.
5. Aprendizaje: Experiencia que se logra por medio de la acción, de la conducta puesta en práctica una y otra vez.
6. Sabiduría: Dominio de lo que hemos aprendido llevándolo continuamente a la práctica de manera exitosa. La sabiduría conduce a la paz, la felicidad y la salud tanto mental como física. Al saberlo podemos compartirlo socialmente.

El cumplimiento de estos pasos por parte del paciente es lo que realmente se busca para lograr la salud física, emocional y mental o para mantenerla. Para ello se propone el siguiente plan de acción

1. PROPUESTA.

Para resolver la inoperancia de los pacientes en relación con el cumplimiento de los pasos del proceso de cambio, y reducir así al máximo el riesgo de fracaso del proceso psicoterapéutico, se propone el siguiente programa online basado en el Paradigma del Condicionamiento Operante, específicamente en el aspecto de Reforzamiento Positivo de conductas deseadas y Extinción de aquellas no deseadas o inoperantes.

* 1. PASOS:

**Paso previo:**

Antes de comenzar la promoción de este Programa el terapeuta debe tener listo, como parte integral del mismo, varios Planes de Recuperación ya diseñados para perturbaciones específicas como Ansiedad, Depresión, Adicciones, Ira, Comunicación Interpersonal No Asertiva, etc.

Estos planes de trabajo para los pacientes deben estar incorporados al sistema, listos para ser utilizados cuando los pacientes los compren.

Es el Plan de Recuperación (o Planes) para cada paciente que acceda al Programa.

1. El paciente ve por internet una promoción de un producto psicoterapéutico en el que se anuncian los beneficios que obtendrá accediendo al mismo, denominado PLAN DE RECUPERACIÓN PARA PERTURBACIONES PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS.

En la promoción se le invita a asistir virtualmente o presencialmente a una primera consulta psicológica. En ese anuncio se le indica cuál es la página que debe abrir.

1. Al abrir la página se amplía la información indicándole cómo pedir la cita, el costo y duración de la consulta, la cual puede ser:

-Presencial. Si vive en la ciudad de Mérida, Venezuela, en el perímetro de la ciudad.

-Online por vía video llamada o Google Meet u otra vía.

Se le indica además el nombre del terapeuta, una breve reseña curricular y todo aquello que se considere importante para que se entusiasme y pinche el botón de la cita.

1. El interesado:

a. Pincha el botón para solicitar la cita vía online, o

b. Pincha el botón para solicitar la cita presencial.

1. En ambos casos aparece un cronograma o calendario con todas las fechas y horas disponibles. Este calendario obviamente cambiará cada vez que se ocupe un día y hora por una solicitud de algún interesado y hay que mantenerlo automáticamente actualizado.
2. El paciente pincha en el día y hora que le conviene la cita. Le aparece una planilla para que coloque sus datos de identificación: Nombre completo. C.I. Número telefónico. Dónde vive y cualquier otra información que se considere pertinente.
3. Por una interfaz privada o por un email le llega al terapeuta la notificación de que esa persona está interesada en una consulta psicológica. Y le llega también la planilla con los datos de la persona interesada y el calendario actualizado incluyendo esta solicitud.
4. El terapeuta se comunica por whatsapp o por vía telefónica con la persona interesada, se presenta, le da la bienvenida, le confirma el día y hora y la vía por la que se realizará la consulta psicológica. Le informa sobre el monto de la consulta en dólares y la forma de pago: Si es en Venezuela, pago móvil (Banco, C.I. del terapeuta, Número telefónico para el pago móvil –que en mi caso no es el mismo de mi whatsapp o llamadas). También puede pagar con Zelle (se le da el email del Zelle). Le pide al interesado que al realizar el pago envíe el capture al whatsapp del número telefónico X
5. El interesado realiza el pago, envía el capture.
6. El Terapeuta chequea en su banco que todo esté correcto y le envía un OK al interesado y le confirma nuevamente que todo está ok para realizar la consulta. Si es presencial le da la dirección también.
7. El paciente asiste a la consulta presencial u online vía llamada telefónica, video llamada o google meet el día, hora y lugar acordado.
8. En esta consulta privada se da un intercambio cognitivo entre el terapeuta y el paciente en cuatro pasos: 1. Datos de identificación del paciente. 2. Motivo por el cual necesita esta consulta psicológica, es decir, cuál es su necesidad, 3. El terapeuta da su opinión con respecto a los planteamientos del paciente y le explica en que consiste el programa de recuperación y se lo ofrece. 4. Terapeuta y paciente llegan a un acuerdo en cuanto al costo del Plan de Recuperación.
9. El paciente paga el valor completo del Plan de Recuperación indicado por el terapeuta, utilizando los mismos medios de pago que utilizó para pagar la primera consulta.
10. El paciente paga y le envía al terapeuta el capture.
11. Terapeuta chequea que todo esté bien e informa al sistema cuál es Plan de Recuperación indicado para ese paciente.
12. El programa emite una clave especial para ese paciente indicándole que con ella puede acceder al Plan de Recuperación indicado por el terapeuta.
13. El paciente con la clave accede al Plan de Recuperación y debe cumplir a cabalidad con todos los pasos indicados en el mismo.
14. EL PLAN (O PLANES) DE RECUPERACION.(POR DESARROLLAR)

Cada vez que el paciente cumple con la instrucción que aparece en el plan debe recibir un reconocimiento, un incentivo, palabras motivadoras. Debe haber recordatorios diarios para el cumplimiento de la tarea y pudiera ser también que haya un botón para que diariamente escriba como se sintió cumpliendo con esa tarea.

También pudiera haber un sistema en el que si el paciente no cumplió con la tarea que le corresponde, lo devuelva a tareas anteriores aunque éstas sí las haya realizado antes.

Si el consultante ha realizado la tarea asignada por el terapeuta recibe un premio.

Si no la ha realizado recibirá un recordatorio, y así todos los días, consecutivamente hasta que se cree el hábito de hacer la o las tareas asignadas.

Al mismo tiempo el psicoterapeuta recibe diariamente del programa información del paciente sobre su actuación.

El terapeuta, con la información recibida, motiva diariamente al consultante transmitiéndole entusiasmo por medio de la visualización de un futuro prometedor sin los problemas que le aquejan actualmente, suministrándole diariamente tips con la información que considera válida para resolver el problema en cuestión.

Además de la estrategia motivacional señalada, puede crearse otro sistema de recompensa o reforzamiento positivo en caso de que el consultante cumpla con la o las tareas asignadas, por medio de bonos, puntos o fichas que puedan canjearse por algo de valor para el paciente, por ejemplo, porcentajes de descuento en las sesiones de terapia, alguna sesión gratuita, material escrito relacionado con la solución de su problema. Igualmente, mostrarle al paciente diariamente el record de tareas cumplidas, lo cual también se refuerza positivamente por medio de palabras o ganancia de alguna puntuación.

Obviamente, el terapeuta debe tener diseñado previamente el plan a ofrecer de acuerdo con la patología o problema del paciente.

=========================================================================  
  
LUIS NOTAS:

Se comenzará por el sistema de reservaciones, para el cual he preparado una especie de “dev traducción”, con “Historias de usuario” incluidas:

El sistema de API se desarrollará utilizando el framework Symfony en su última versión (7.0) y una arquitectura hexagonal.

###Contexto:

La cliente es una terapeuta que busca desarrollar una aplicación para facilitar parte de su trabajo.

El proyecto consiste en una interfaz que permitirá a usuarios no autenticados solicitar reservas para consultas de la siguiente manera:

El usuario:

Hace clic en un botón para solicitar la cita en línea o en persona.

En ambos casos aparecerá un horario o calendario con todas las fechas y horas disponibles. Este calendario obviamente cambiará cada vez que un día y hora sea ocupado por una solicitud de una parte interesada y debe mantenerse actualizado automáticamente.

El paciente hace clic en el día y hora que le conviene. Aparece un formulario para que el paciente rellene sus datos de identificación: Nombre completo. Correo electrónico. Número de teléfono.

A través de una interfaz privada y por correo electrónico, la terapeuta recibe la notificación de que esta persona está interesada en una consulta. En esta notificación la terapeuta verá la información rellenada en el formulario por la persona.

Aclaración:

Sólo hay UN terapeuta, el cliente.

###Historias de usuario:

Como usuario no autenticado, quiero solicitar una cita en línea o en persona, para poder elegir mi método de consulta preferido.

Como usuario no autenticado, quiero ver un calendario de espacios disponibles para citas, para poder seleccionar una fecha y hora conveniente para mi consulta.

Como usuario no autenticado, quiero ver actualizaciones en tiempo real del calendario, para asegurarme de que el horario que elijo aún está disponible.

Como usuario no autenticado, quiero rellenar un formulario con mi información personal después de seleccionar un espacio para la cita, para que la terapeuta pueda identificarme y contactarme.

Como usuario no autenticado, quiero recibir una confirmación de que mi solicitud de cita ha sido enviada, para saber que el proceso está completo.

Como terapeuta, quiero recibir notificaciones de nuevas solicitudes de citas, para poder revisarlas y gestionarlas rápidamente.

Como terapeuta, quiero ver los detalles de cada solicitud de cita, incluyendo la información del paciente y el método de consulta preferido, para poder prepararme para la cita.

Como terapeuta, quiero acceder a una interfaz privada para gestionar todas las solicitudes de citas y mi calendario, para poder organizar mi trabajo de manera eficiente.

Como terapeuta, quiero poder bloquear ciertos horarios o fechas en el calendario, para poder gestionar mi disponibilidad para citas.

Como terapeuta, quiero poder ver y editar mi horario, para poder hacer cambios si es necesario.

Como desarrollador, quiero asegurarme de que el calendario se actualice automáticamente cuando se reserven o cancelen citas, para que la información mostrada a los usuarios sea siempre precisa.

Como desarrollador, quiero implementar una autenticación segura para la interfaz privada de la terapeuta, para que los datos de los pacientes permanezcan confidenciales.