

Psicoterapia online en el continente americano: una revisión de literatura de los años 2020 al 2025

Online psychotherapy in the Americas: a literature review from 2020 to 2025

Olga Carrillo Mulato

Universidad Continental, Peru

46553065@continental.edu.pe; <https://orcid.org/0009-0005-6879-4294>

Betsy Carol Mar Fuentes

Universidad Continental, Peru

43731265@continental.edu.pe; <https://orcid.org/0009-0002-8045-8320>

Daniela Medina Coronado

Universidad Continental, Peru

dmedinac@continental.edu.pe; <https://orcid.org/0000-0002-9180-7613>

Recepción: 11 de noviembre de 2025

Aceptado: 16 de enero de 2026

Publicado: 10 de febrero de 2026

Cita sugerida: Carrillo Mulato, O., Mar Fuentes, B. C., & Medina Coronado, D. (2026). Psicoterapia online en el continente americano: una revisión de literatura de los años 2020 al 2025. Reflexio Et Ratio, 3(1), 22-39. <https://doi.org/10.69821/rer.v3i1.25>

Copyright: © 2026 Olga Carrillo Mulato, Betsy Carol Mar Fuentes, Daniela Medina Coronado; Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia de uso y distribución Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC BY 4.0) 

RESUMEN

En el presente artículo se detalla una revisión de literatura englobada en los años 2020 al 2025 que da cuenta de la funcionalidad de la psicoterapia online, el enfoque terapéutico y tipo de trastorno abordado, así como las ventajas, limitaciones y/o dificultades de la psicoterapia en el ámbito virtual y las perspectivas futuras que se tienen de este abordaje psicológico digital. Con base en un sistema de búsqueda tipo booleano y con parámetros de categorías analíticas, se constituyó un corpus de estudio de 15 artículos, recuperados de dos bases de datos: Scopus y Redalyc, los que fueron seleccionados de manera ordenada bajo criterios de inclusión y exclusión esquematizados particularmente para esta revisión. Entre los hallazgos sobresalientes se distingue la eficacia de la funcionalidad de la psicoterapia online en el continente americano, con más prominencia en la parte sur; los trastornos más abordados fueron la depresión y ansiedad y se evidencia como el enfoque terapéutico más empleado, en este ámbito virtual, a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC); además, se halló que uno de los principales dilemas son el desarrollo de la ética y profesionalización psicológica en esta modalidad.

PALABRAS CLAVE: psicoterapia online, eficacia, terapia cognitiva conductual, continente americano

ABSTRACT

This article details a literature review covering the years 2020 to 2025, examining the functionality of online psychotherapy, the therapeutic approach and types of disorders addressed, as well as the advantages, limitations, and/or difficulties of psychotherapy in the virtual environment and the future perspectives of this digital psychological approach. Using a Boolean search system and analytical category parameters, a corpus of 15 articles was compiled from two databases: Scopus and Redalyc. These articles were selected systematically according to inclusion and exclusion criteria specifically designed for this review. Among the key findings is the effectiveness of online psychotherapy in the Americas, particularly in South America. The most frequently addressed disorders were depression and anxiety, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) emerged as the most commonly used therapeutic approach in this virtual setting. Furthermore, it was found that one of the main dilemmas is the development of ethics and psychological professionalization in this modality.

KEYWORDS: Online psychotherapy, effectiveness, cognitive behavioral therapy, American continent.

INTRODUCCIÓN

La psicoterapia online se consolidó globalmente entre los años 2020 al 2025, como una modalidad central dentro de la atención psicológica en el continente americano, impulsada principalmente por la pandemia de la COVID-19. Durante este periodo, la población enfrentó situaciones de vulnerabilidad emocional asociadas a la pérdida de familiares, el aislamiento prolongado, el confinamiento obligatorio, la inestabilidad económica y el incremento generalizado del estrés y la ansiedad. En este contexto, la demanda de servicios de salud mental aumentó de forma significativa, lo que aceleró la digitalización de la práctica clínica y facilitó la adopción masiva de intervenciones psicológicas mediadas por tecnología (Macías, 2025). Aunque la psicoterapia a distancia existía previamente como alternativa limitada para poblaciones con dificultades de acceso geográfico, fue la emergencia sanitaria la que generó una expansión sin precedentes, normalizando su uso y transformando las dinámicas tradicionales del trabajo terapéutico (Schmitz, 2019).

En esta transición, la literatura destaca dos perspectivas complementarias. Por un lado, Fernández et al. (2023), señalan que la psicoterapia online proporciona resultados clínicos comparables a los de la psicoterapia presencial, indicando que ambas modalidades pueden ser igualmente efectivas, aunque con diferencias en la percepción de cercanía emocional. Por otro lado, Macías (2025), enfatiza que, pese a su expansión, persisten vacíos en aspectos metodológicos y éticos, especialmente en el contexto latinoamericano, donde la regulación profesional y las competencias digitales continúan en desarrollo. En conjunto, estas posturas muestran que la psicoterapia online no solo ha sido una respuesta de emergencia, sino también una modalidad que sigue reconfigurando los modos de interacción terapéutica. A partir de ello surge la pregunta central de esta revisión: ¿Cómo se ha evidenciado empíricamente la eficacia de la psicoterapia online en América para el tratamiento de trastornos psicológicos específicos en comparación con la modalidad presencial, considerando los enfoques terapéuticos predominantes, los trastornos abordados y las ventajas y limitaciones reportadas entre los años 2020, al 2025?

De esta manera, el presente artículo de revisión de literatura (ARL) tiene como objetivo general analizar e integrar la evidencia empírica disponible sobre la eficacia de la psicoterapia online en el tratamiento de trastornos psicológicos en el continente americano durante el periodo 2020 al 2025. Los objetivos específicos orientan esta revisión hacia el examinar los enfoques terapéuticos más empleados en los distintos países de la región, identificar los tipos de trastornos abordados en intervenciones psicológicas virtuales, comparar los resultados clínicos obtenidos frente a la psicoterapia presencial, y comprender las ventajas, limitaciones y perspectivas futuras de esta modalidad como herramienta sostenible en la atención psicológica contemporánea.

La necesidad de este análisis radica en que, pese al incremento de investigaciones sobre psicoterapia online en América, los estudios disponibles presentan heterogeneidad metodológica, diversidad teórica y resultados clínicos variables. Además, el continente exhibe marcada desigualdad en el acceso a servicios de salud mental, recursos tecnológicos y formación profesional en entornos digitales, lo cual justifica una revisión focalizada en su funcionamiento en este espacio geográfico. Asimismo, el periodo 2020-2025, constituye un marco temporal crítico debido a las profundas transformaciones tecnológicas, sanitarias y sociales derivadas de la pandemia.

En este contexto, la psicoterapia online puede definirse como una forma de intervención psicológica mediada por tecnologías digitales como videollamadas, chat, plataformas interactivas, correos electrónicos o mensajería que permite la comunicación sincrónica y asincrónica entre terapeuta y paciente, manteniendo los objetivos clínicos, fundamentos teóricos y principios éticos de la psicoterapia presencial, pero adaptados a un entorno virtual que amplía el acceso y la continuidad del tratamiento (Fernández et al., 2023). Los aportes de Macías (2025), complementan esta noción al señalar que la psicoterapia online no debe considerarse solo una alternativa de emergencia, sino una modalidad

capaz de modelar nuevas formas de relación con la salud mental y con el propio proceso terapéutico, gracias a su flexibilidad y alcance ampliado.

Del mismo modo, en el ámbito virtual los enfoques terapéuticos constituyen los marcos teóricos que orientan la intervención, adaptando sus métodos a las características del entorno digital. Por ejemplo, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se posiciona como una de las corrientes más efectivas y ampliamente utilizadas debido a su estructura centrada en tareas, retroalimentación y monitoreo, elementos que se trasladan con facilidad al formato en línea (Vizza et al., 2025). Los metaanálisis de Andersson et al. (2014) y Carlbring et al. (2018) corroboran que la TCC online alcanza niveles de eficacia equiparables a los de su versión presencial. Asimismo, enfoques como la Terapia de Aceptación y Compromiso (iACT) (Han et al., 2022), y las terapias humanistas-experienciales (Duffy et al., 2024), también han mostrado resultados positivos en diferentes síntomas psicológicos dentro de plataformas digitales.

A partir de estas consideraciones, para los fines de esta revisión se propone definir el enfoque terapéutico en psicoterapia online como el conjunto de principios teóricos, técnicas y estrategias de intervención psicológica que orientan el proceso terapéutico en entornos digitales, conservando la esencia de la psicoterapia tradicional, pero integrando recursos tecnológicos que permiten la evaluación, la comunicación y el seguimiento clínico de manera remota.

METODOLOGÍA

Para la elaboración del presente ARL (Artículo de Revisión de Literatura), se efectuó una búsqueda de 15 artículos en las bases de datos Scopus y Redalyc; siendo la fórmula de la búsqueda: “online and psychotherapy”. Se incluyeron artículos originales con un rango de publicación entre los años 2020 al 2025, del área de psicología, que se encuentran en la etapa de publicación final, de países pertenecientes al continente americano; se incluyeron los artículos en los idiomas: inglés, español y portugués y que fueran artículos con un acceso abierto o libre. Los mencionados filtros que tienen criterios de inclusión y exclusión dieron los siguientes resultados para cada una de las bases de datos: Scopus, 99 documentos encontrados y Redalyc, 86 artículos. Posteriormente a ello, se realizó la lectura de los títulos y los abstractos, quedando finalmente 15 artículos directamente relacionados con los objetivos de investigación planteados, de los cuales 9 pertenecen a la base de datos Scopus y 6 pertenecen a la base de datos Redalyc. Para después, organizar toda la información obtenida en una tabla, para facilitar la síntesis y un orden adecuado para el manejo de la información. A continuación, se detalla los artículos obtenidos:

Tabla 1:

Listado de artículos seleccionados

Autores	Título del artículo	Año	Revista	Base de datos donde se encontró el artículo
Vorderlin, et al	Trauma-focused dialectical behavior therapy: study protocol for a randomized controlled multi-center trial in online and face-to-face formats.	2025	Bordeline Personality Disorder and Emotion Dysregulation	Scopus
Bosbach, et al	Exploring the Relevance of Perceived Barriers to	2025	Behavior Therapy	Scopus

	Treatment in Adults With Body Dysmorphic Disorder Symptoms: Comparing Psychotherapy and Online Interventions.			
Breslow, et al	Lessons Learned from a Community-led, Pilot Teletherapy Group for Older Women Living with Depression and HIV	2024	AIDS Behav	Scopus
Dos Santos, et al	Online psychotherapy during the early phase of the COVID-19 pandemic: perceived challenges and benefits.	2024	Psicologia USP	Scopus
Broering, V. C.	Children's online care during COVID-19.	2024	Estudios de Psicología Campinas	Scopus
Oliveira Cardoso, N.,	Adherence to online psychotherapy during the COVID-19: a scoping review Adesão à psicoterapia on-line durante a COVID-19: uma revisão de escopo	2023	Psico Usf,	Scopus
Santos, et al.	Psychometric properties of an online psychotherapy advantages and disadvantages instrument: Preliminary results of a multi-center pilot study.	2024	Acta Psychologica	Scopus
Fernández, A.J., Fernández, A. H.	Videoconferencing Psychotherapy During the Pandemic: Exceptional Times with Enduring Effects?	2025	Fronteras en Psicología	Scopus
Ferreira, et al.	Innovative moments on online Cognitive Behavioural Therapy for alcohol dependence.	2021	Analise Psicologica	Scopus
Rodriguez, et al.	Psicoterapia online en tiempos de Covid-19: adaptación, beneficios, dificultades	2021	Archivos de Medicina	Redalyc
Martinez A., H., Hermosilla A., M.	Terapias on-line: elementos para el debate sobre la regulación en psicoterapia	2021	Anuario de Investigaciones	Redalyc
Fontao,M et al	Psicoterapia en tiempos de pandemia COVID-19 en Argentina: Factores asociados con el uso de telepsicoterapia durante el aislamiento social	2022	Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento	Redalyc
Gordon, S. F.	Inteligencia artificial y psicología: equilibrando	2025	Psicología Iberoamericana	Redalyc

	innovación			
Paz, B et al	La perspectiva del paciente sobre la aparición de las tecnologías de la información y comunicación en psicoterapia	2022	Diversitas: Perspectivas en Psicología	Redalyc
Rojas, J., et al.	Telepsicología para psicoterapeutas: lecciones aprendidas en tiempos del Covid-19	2022	Revista Interamericana de Psicología/Inter american Journal of Psychology	Redalyc

La tabla se hizo teniendo como referencia lo explicado por el investigador Guirao (2015), quien describe que las revisiones sistemáticas y narrativas se benefician del uso de tablas estructuradas donde se encuentra organizada la información. En ese entender, el procesamiento de la información con la que cuenta la matriz se organizó de acuerdo con los parámetros de autor, título del artículo, año, nombre de la revista y la base de datos científica donde se encuentra indexado; todo ello, para garantizar la organización sistemática y la validación científica de los estudios con relación a la funcionalidad de la psicoterapia online en el continente americano entre los años 2020 al 2025. Los criterios mencionados nos permiten situar los artículos elegidos dentro de un contexto científico y contexto temporal, lo que nos asegura el rastreo de los artículos y la comparación de los mismos; por ende, esta matriz es una herramienta que ayuda a organizar las fuentes de forma ordenada, evidenciando investigaciones científicas de la funcionalidad de la psicoterapia online a partir del año 2020, desde el aislamiento por la pandemia del Covid-19 hasta el año 2025, donde se encuentran modelos con mayor consolidación y diversificación.

Por otro lado, la presencia de los criterios de organización de las fuentes de la información atiende la necesidad de conceder la validez de los datos y el análisis fidedigno, debido a que permiten la identificación de las diferentes tendencias, enfoques y nos permite el reconocimiento de vacíos en la literatura revisada. Así mismo, en la inclusión de artículos procedentes de las bases de datos Scopus y Redalyc, se respalda la cobertura del análisis de la información en el continente americano, lo que coadyuva la interpretación crítica de la funcionalidad de la psicoterapia online en este territorio. De esta manera, esta matriz tiene una utilidad de transformar la información que se encuentra dispersa en un recurso organizado que guía la construcción de las categorías de análisis de la psicoterapia online.

RESULTADOS

Los resultados de esta Revisión de Literatura (ARL) se basan en el análisis de 15 artículos publicados entre los años 2020 y 2025, obtenidos tras aplicar filtros rigurosos a la búsqueda inicial en las bases de datos Scopus y Redalyc. Estos artículos fueron seleccionados por su relación directa con los objetivos de investigación planteados. Las características bibliométricas de los artículos seleccionados se organizaron con el fin de facilitar la síntesis y el manejo de la información; por ello, fueron alineados según el país de procedencia de la muestra, la base de datos de indexación, el enfoque metodológico y el tipo de artículo, tal como se presenta en la Tabla 1. En dicha tabla se observa una fuerte representación de la región sur del continente americano, siendo Argentina el país con mayor presencia, con cinco artículos que incluyen estudios sobre psicoterapia en tiempos de pandemia, la perspectiva del paciente y el uso de telepsicoterapia. Brasil aportó cuatro artículos enfocados en el cuidado online infantil, desafíos y

beneficios durante la pandemia, dependencia al alcohol y percepciones generales de la terapia virtual. Chile fue el país de procedencia de la muestra en dos artículos, aunque uno de ellos señala participación multinacional. Estados Unidos (EE.UU.) contribuyó con dos artículos centrados en grupos de teleterapia y adherencia a la psicoterapia online; Canadá, con un artículo correspondiente a un ensayo clínico sobre el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP); y México, con un artículo de revisión sobre el papel de la psicología y la Inteligencia Artificial en contextos terapéuticos digitales.

Asimismo, y como también se resume en la Tabla 1, se emplearon las bases de datos Scopus y Redalyc para la selección de los artículos, de los cuales nueve fueron localizados en Scopus —incluyendo los estudios de Vorderlin et al. (2025), Bosbach et al. (2025), Breslow et al. (2024), Dos Santos et al. (2024), Broering (2024), Oliveira Cardoso (2023), Santos et al. (2024), Fernández et al. (2025) y Ferreira et al. (2021)— y seis provienen de Redalyc, entre ellos los trabajos de Rodríguez et al. (2021), Martínez y Hermosilla (2021), Fontao et al. (2022), Gordon (2025), Paz et al. (2022) y Rojas et al. (2022). El análisis metodológico utilizado en los documentos muestra una distribución equilibrada en cuanto al enfoque y tipo de publicación, identificando cinco artículos con enfoque cuantitativo, cinco con enfoque cualitativo y cinco con enfoque mixto. Finalmente, respecto a la naturaleza del estudio (tipo de artículo), la mayoría corresponde a Artículos Originales (n = 8) que presentan datos empíricos primarios, mientras que los siete restantes son Artículos de Revisión, dirigidos a integrar y analizar la evidencia existente sobre la psicoterapia online.

Tabla 2

Características Bibliométricas según el contexto metodológico sobre la psicoterapia online en América durante el periodo 2020-2025

País de procedencia de la muestra	Base de datos	Enfoque de investigación	Tipo de artículo
Argentina (5)	Scopus (9)	Mixto (5)	Original (8)
Brasil (4)	Redalyc (6)	Cuantitativo (5)	De revisión (7)
Chile (2)		Cualitativo (5)	
EE.UU. (2)			
Canadá (1)			
México (1)			

Revisada la literatura empírica producida entre los años 2020 y 2025, se observa que la psicoterapia online incluida la Psicoterapia por Videoconferencia (VCP) se ha consolidado como una modalidad eficaz y funcional en el continente americano, mostrando resultados clínicos frecuentemente comparables con los obtenidos en el formato presencial. Este hallazgo se vincula directamente con los objetivos específicos orientados a examinar la eficacia clínica de la psicoterapia online y a comparar su desempeño frente a la psicoterapia presencial. En este sentido, la evidencia revisada respalda de manera consistente la efectividad del formato digital, lo que contribuye al cumplimiento progresivo del objetivo general de la presente revisión. Diversos autores, como Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez (2021), Rojas et al. (2022), y Ferreira et al. (2021), junto con las percepciones profesionales reportadas por Santos et al. (2024), y Rodríguez-Ceberio et al. (2021), coinciden en señalar que la modalidad online alcanza niveles de eficacia equivalentes a los de la psicoterapia presencial, particularmente en el tratamiento de trastornos comunes como la ansiedad y la depresión. Estos resultados consolidan a la psicoterapia online como una alternativa viable y efectiva para garantizar la continuidad asistencial en contextos de emergencia sanitaria o limitación geográfica, lo que se presenta de forma gráfica en la Figura 1, donde se comparan los niveles de eficacia entre ambas modalidades.

Asimismo, la literatura indica que, en términos clínicos, la psicoterapia online mantiene una

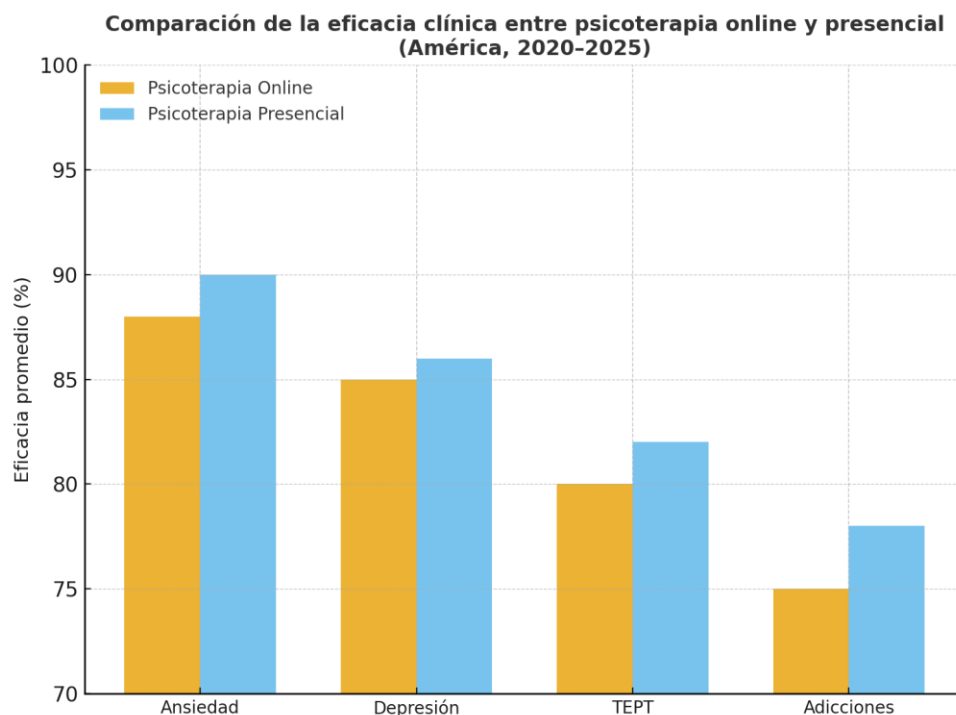
eficacia equivalente a la presencial, aunque pueden identificarse variaciones en dinámicas relacionales como la percepción de cercanía emocional o los procesos de comunicación terapéutica. Este argumento es respaldado por Fernández et al. (2023), quienes concluyen que ambos formatos presentan resultados clínicos similares, pese a diferencias inherentes a la naturaleza del contacto mediado por tecnología. En esta misma línea, Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez (2021), al analizar la VCP aplicada a trastornos como el Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC), el Trastorno Bipolar (BD) y el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), señalan que la evidencia acumulada demuestra que la psicoterapia online es clínicamente eficaz, lo que coincide con los resultados reportados por Rojas et al. (2022), para los trastornos ansioso-depresivos y del estrés postraumático.

Por otra parte, se evidencia la efectividad de la modalidad online en trastornos específicos, lo que contribuye al objetivo de identificar los problemas clínicos más atendidos. Ferreira et al. (2021) demostraron la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en línea en personas con dependencia al alcohol, mostrando reducciones clínicas significativas (de 10.3 a 3.5 dosis consumidas al finalizar el tratamiento). De forma convergente, Gordon (2025), y Boldrini et al. (2020), reportan que la psicoterapia online ha sido efectiva en el tratamiento de trastornos de pánico, agorafobia, fobia social, ansiedad generalizada y depresión, especialmente mediante enfoques cognitivo-conductuales.

En cuanto a la salud mental en grupos vulnerables, Breslow et al. (2024), reportan que el trabajo con mujeres mayores con VIH y depresión evidenció alta aceptabilidad, factibilidad y adecuación de la terapia online, destacando la cohesión grupal como un elemento favorecedor del proceso terapéutico. Además, al evaluar las perspectivas de los pacientes atendidos por trastornos del estado de ánimo y ansiedad, se encontró que diez de los doce participantes reportaron cambios significativos y disminución del malestar emocional al incorporar tecnologías de la información y comunicación (TIC) en sus sesiones (Paz et al., 2022). Por último, aunque el estudio de Vonderlin et al. (2025), corresponde a un protocolo de investigación (aún sin resultados finales), sus planteamientos destacan la viabilidad de aplicar modelos terapéuticos complejos en entornos digitales, como la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) enfocada en trauma para pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), anticipando que esta modalidad podría alcanzar niveles de eficacia equivalentes a los tratamientos presenciales.

En cuanto a la percepción profesional sobre la efectividad, los propios terapeutas refuerzan la noción de que la atención virtual es eficaz. Santos et al. (2024), reportaron que el 53.2% de los psicólogos brasileños encuestados considera que el servicio online es tan efectivo como el presencial, mientras que Rodríguez-Ceberio et al. (2021), concluyeron que, en el contexto de la emergencia sanitaria, la efectividad de la telepsicología se ha vuelto indiscutible y ampliamente generalizada, manteniendo la escucha y la palabra, siendo los pilares esenciales de la práctica terapéutica que pueden ser aplicadas plenamente en el formato digital.

Figura 1



Nota. En la figura se evidencia que la modalidad online alcanza niveles de eficacia equivalentes a la terapia presencial, especialmente en los enfoques cognitivo-conductuales

Respecto al objetivo orientado a examinar los enfoques terapéuticos más empleados e identificar los tipos de trastornos abordados validando a la vez la eficacia clínica de la psicoterapia online en el continente americano entre los años 2020 y 2025, la evidencia revisada muestra que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) constituye el enfoque predominante en las intervenciones psicológicas virtuales. Asimismo, se observa que los trastornos de ansiedad y depresión representan las problemáticas más atendidas en esta modalidad. La sólida evidencia empírica acumulada indica que los resultados clínicos obtenidos mediante intervención online son comparables a los alcanzados en formato presencial, confirmando su efectividad clínica. En particular, la TCC es el enfoque terapéutico más frecuentemente reportado en los estudios analizados, mostrando una adaptación eficaz a los entornos digitales mediante estrategias psicoeducativas, tareas entre sesiones y seguimiento remoto (Broering, 2024; Ferreira et al., 2021; Boldrini et al., 2020; Evans, 2024; Gordon, 2025).

Además de la TCC, se identifica la implementación de otros enfoques terapéuticos relevantes. La Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) se emplea especialmente en tratamientos orientados al trauma en pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), mostrando resultados favorables en regulación emocional y adherencia terapéutica (Evans, 2024; Vonderlin et al., 2025). De igual forma, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se utiliza en formato grupal, destacándose por fortalecer la flexibilidad psicológica y la aceptación emocional, tal como lo reportan De Oliveira C. N. et al. (2023). La Tabla 2 muestra que los enfoques terapéuticos más empleados en la psicoterapia online mantienen niveles de eficacia muy próximos a los obtenidos en la modalidad presencial. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) alcanza el porcentaje más alto (88% online vs. 90% presencial), seguida por la ACT, la DBT y las terapias humanistas-experienciales, todas con diferencias mínimas entre formatos. Estos datos reafirman que la modalidad virtual conserva un rendimiento clínico equiparable, especialmente en enfoques estructurados y orientados a metas.

En relación con los tipos de trastornos psicológicos tratados mediante psicoterapia online, los

hallazgos evidencian una mayor concentración en los Trastornos del Estado de Ánimo y los Trastornos de Ansiedad. Investigaciones desarrolladas por Breslow et al. (2024), Boldrini et al. (2020), Evans (2024), Gordon (2025), De Oliveira C. N. et al. (2023), Paz et al. (2022), Rodríguez-Ceberio et al. (2021) y Rojas et al. (2022) coinciden en que la depresión mayor y los trastornos depresivos son los diagnósticos más frecuentes tratados en formato virtual. De igual modo, los trastornos de ansiedad como ansiedad generalizada, trastorno ansioso-depresivo, pánico, agorafobia y fobia social constituyen una proporción significativa de los motivos de consulta en línea. La Figura 2 sintetiza esta distribución, mostrando la frecuencia relativa de los principales trastornos abordados durante el periodo analizado. En menor proporción, se registran intervenciones dirigidas a Trastornos por Adicción, particularmente la dependencia al alcohol, con resultados clínicos positivos en reducción del consumo y adherencia terapéutica (Ferreira et al., 2021). Igualmente, se incluye evidencia sobre el abordaje de Trastornos de Personalidad y Trauma, destacando el tratamiento del TLP, el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y el Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC), reportado por Vonderlin et al. (2025), Rojas et al. (2022), y Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez (2021). De forma menos frecuente, los estudios incluyen trastornos graves y crónicos como psicosis, esquizofrenia, otros trastornos psicóticos (OPD) y trastorno bipolar (BD), abordados por Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez (2021), Gordon (2025) y De Oliveira C. N. et al. (2023). Finalmente, se identifican casos aún menos comunes de Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), Trastornos de la Conducta Alimentaria (ED) y Trastornos del Sueño, documentados por Bosbach et al. (2024), De Oliveira C. N. et al. (2023), y Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez (2021).

Tabla 3

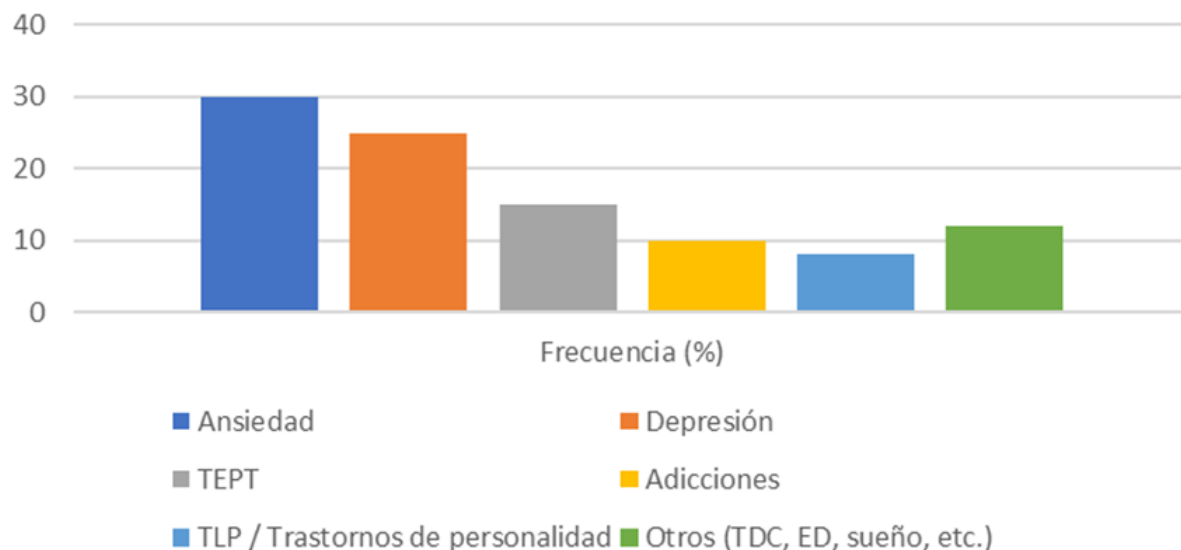
Comparación de enfoques terapéuticos y eficacia clínica en psicoterapia online (América, 2020-2025)

Enfoque terapéutico	Eficacia Online (%)	Eficacia Presencial (%)	Trastornos abordados con mayor frecuencia
Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)	88	90	Ansiedad, depresión, adicciones
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	82	84	Ansiedad, estrés, flexibilidad psicológica
Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)	80	82	Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), trauma
Terapias Humanistas-Experienciales	78	80	Depresión, ansiedad, crecimiento personal

Nota: La comparación de enfoques terapéuticos evidencia que la psicoterapia online mantiene niveles de eficacia altamente cercanos a los obtenidos en formato presencial.

Figura 2

Distribución de los principales trastornos psicológicos abordados mediante psicoterapia online (América, 2020-2025)



Nota: Los porcentajes reflejan la frecuencia relativa de cada tipo de trastorno según los estudios revisados.

En relación al objetivo orientado a comprender las ventajas, limitaciones y perspectivas futuras de la psicoterapia online como herramienta sostenible en la atención psicológica contemporánea, la literatura revisada entre los años 2020 y 2025 permite identificar diversos beneficios clínicos, estructurales y sociales. Entre las principales ventajas, destaca la superación de barreras de acceso y la flexibilidad del formato digital. En este sentido, la psicoterapia online se configura como un medio eficaz para romper barreras logísticas y geográficas, favoreciendo la atención a poblaciones que históricamente enfrentaban dificultades de acceso, como aquellas residentes en zonas rurales o con movilidad reducida (Bosbach et al., 2024; Breslow et al., 2024; Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021; Ferreira et al., 2021; Boldrini et al., 2020; Rojas et al., 2022; Vonderlin et al., 2025; Santos et al., 2024). Este tipo de atención contribuye, además, a reducir la brecha entre la necesidad de tratamiento psicológico y la demanda efectiva de servicios, ampliando el alcance de la intervención clínica. Otra ventaja relevante es la flexibilidad de horario y la reducción de costos asociados, lo que convierte a la psicoterapia online en una alternativa rentable (cost-effective). Los estudios coinciden en que el formato virtual permite optimizar el tiempo de terapeutas y pacientes, eliminando traslados y gastos de infraestructura, como combustible, alquiler de consultorios o viáticos, sin afectar la calidad de la atención (Santos et al., 2024; Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021; Ferreira et al., 2021; De Oliveira C. N. et al., 2023; Rodríguez-Ceberio et al., 2021; Rojas et al., 2022; Vonderlin et al., 2025). Asimismo, la psicoterapia online favorece la continuidad del tratamiento en contextos de crisis o emergencia sanitaria, y ofrece un entorno de confort y privacidad para los pacientes. Su implementación ha resultado especialmente útil durante la pandemia y otras situaciones que dificultan el contacto presencial. De Oliveira C. N. et al. (2023), Paz et al. (2022), Rodríguez-Ceberio et al. (2021) y Gordon (2025) coinciden en que esta modalidad fortalece la adherencia al tratamiento y proporciona un espacio seguro, aumentando la disposición del paciente para participar activamente en el proceso terapéutico. Finalmente, en términos clínicos, la psicoterapia online ha mostrado niveles de eficacia equivalentes a la modalidad presencial, y mantiene la profundidad del vínculo terapéutico, lo que refuerza su validez como estrategia de intervención. Los hallazgos de Paz et al. (2022) y Broering (2024) señalan que el acompañamiento constante y la interacción digital estructurada favorecen la alianza terapéutica y la continuidad del proceso de cambio. De igual modo, la adaptabilidad de enfoques como la Terapia Cognitivo-Conductual

(TCC) demuestra que la efectividad clínica puede mantenerse en entornos digitales cuando se aplica con supervisión profesional y recursos tecnológicos adecuados.

Si bien la evidencia revisada respalda la efectividad y viabilidad de la psicoterapia online, también se identifican diversas limitaciones y dificultades que afectan su implementación, tanto desde el plano técnico y logístico, como desde los aspectos éticos, relacionales y clínicos. Estas limitaciones pueden agruparse en cinco categorías principales: problemas técnicos y de conexión, desafíos éticos y de privacidad, pérdida de comunicación no verbal, manejo de casos complejos, y resistencia profesional o fatiga digital. En primer lugar, los problemas técnicos y de conexión constituyen una de las limitaciones más frecuentes y reportadas. Las fallas en la conectividad a internet, la señal inestable de Wi-Fi y los errores en las plataformas digitales representan fuentes de interferencia significativas durante las sesiones. Estas dificultades suelen manifestarse en forma de audio entrecortado, imágenes congeladas o retraso en la transmisión, lo que interrumpe el flujo comunicativo y genera frustración tanto en terapeutas como en pacientes (Breslow et al., 2024. Broering, 2024. Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021. Boldrini et al., 2020. De Oliveira C. N. et al., 2023. Rodríguez-Ceberio et al., 2021). Asimismo, emergen desafíos éticos y de privacidad vinculados a la confidencialidad, el secreto profesional y la protección de datos personales. La dificultad para encontrar espacios privados o adecuados dentro del hogar, tanto para terapeutas como para pacientes, representa un obstáculo significativo. A ello se suma la falta de formación específica en ética digital y ciberseguridad durante la transición abrupta hacia la modalidad online, especialmente al inicio de la pandemia (Broering, 2024; Santos et al., 2024; De Oliveira C. N. et al., 2023; Rojas et al., 2022; Gordon, 2025). Por otro lado, la pérdida de información no verbal y de fisicalidad constituye una dificultad inherente al formato digital. La mediación tecnológica limita la percepción de señales paralingüísticas, expresiones faciales sutiles y lenguaje corporal, elementos esenciales para la comprensión emocional y la empatía terapéutica. Gestos como una postura encorvada, movimientos nerviosos o cambios de tono de voz pueden pasar inadvertidos a través de la pantalla, lo cual afecta particularmente a los enfoques que emplean técnicas corporales o experienciales (Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021; Rodríguez-Ceberio et al., 2021; Rojas et al., 2022). En el plano clínico, se identifican limitaciones en el manejo de casos complejos y de riesgo, dado que la atención virtual restringe la intervención inmediata ante crisis emocionales o conductas suicidas, y plantea dificultades para el seguimiento de pacientes con trastornos crónicos o severos. Asimismo, mantener la integridad del espacio terapéutico dentro del entorno doméstico del paciente puede resultar desafiante, especialmente cuando se comparten espacios o existen distractores (Santos et al., 2024; Boldrini et al., 2020; Vonderlin et al., 2025). Finalmente, otro aspecto relevante es la resistencia profesional y la fatiga digital. Entre un 40% y 50% de los terapeutas reportaron experimentar agotamiento visual, cansancio emocional y sobrecarga cognitiva asociados al uso prolongado de pantallas. Esta dificultad se vio acentuada por la falta de experiencia previa en herramientas digitales y la rápida adaptación exigida durante la pandemia, generando tensiones en la práctica clínica y en la percepción de autoeficacia profesional (Santos et al., 2024; Boldrini et al., 2020; Rodríguez-Ceberio et al., 2021; Rojas et al., 2022).

Las perspectivas futuras identificadas en la literatura revisada entre los años 2020 y 2025 coinciden en señalar que la psicoterapia online se consolidará como una modalidad estable y complementaria dentro de los sistemas contemporáneos de salud mental. El consenso general entre los autores indica que su permanencia dependerá de procesos sostenidos de capacitación, regulación y evaluación científica, orientados a garantizar su eficacia y calidad asistencial. Una de las perspectivas clave es la consolidación y expansión permanente de la modalidad virtual. Diversos estudios prevén que la psicoterapia online no sólo continuará siendo una alternativa válida y accesible frente a la atención presencial, sino que además ampliará su alcance hacia intervenciones más complejas y especializadas. En esta línea, se proyecta su integración como una modalidad de referencia para el tratamiento de adicciones y para la aplicación de programas psicoterapéuticos de alta complejidad (Fernández-Álvarez

& Fernández-Álvarez, 2021; Ferreira et al., 2021. Rodríguez-Ceberio et al., 2021. Gordon, 2025. Vonderlin et al., 2025). De igual modo, se plantea la necesidad de avanzar en el desarrollo de protocolos y marcos regulatorios que establezcan normas éticas, técnicas y legales específicas para la práctica de la psicoterapia online. Los autores coinciden en que resulta fundamental diseñar protocolos unificados de atención, garantizar el uso de plataformas seguras y establecer lineamientos claros sobre confidencialidad, consentimiento informado y manejo de diagnósticos en entornos digitales. La creación de marcos regulatorios internacionales y nacionales se considera indispensable para la protección tanto de los usuarios como de los profesionales (Boldrini et al., 2020; Evans, 2024. Gordon, 2025; Rojas et al., 2022; Paz et al., 2022). Otro eje central es la formación profesional y el fortalecimiento de competencias digitales. La literatura revisada subraya la importancia de incorporar capacitación continua y actualización curricular en el ámbito académico y profesional, a fin de que los psicólogos adquieran las habilidades tecnológicas, éticas y clínicas necesarias para ejercer en entornos virtuales. Esta formación debe incluir estrategias para el manejo de casos complejos, uso responsable de plataformas tecnológicas y conocimiento de recursos emergentes como la Inteligencia Artificial (IA) aplicada a la psicoterapia (Santos et al., 2024; Boldrini et al., 2020. Evans, 2024; Gordon, 2025; Rodríguez-Ceberio et al., 2021. Rojas et al., 2022; Vonderlin et al., 2025). Finalmente, la literatura enfatiza la necesidad de promover una investigación científica más rigurosa y diversa, con muestras amplias y representativas que permitan generalizar los resultados a distintos contextos culturales y clínicos. Se recomienda la realización de ensayos clínicos controlados que evalúen la eficacia, seguridad y usabilidad de las aplicaciones digitales y de las intervenciones basadas en Inteligencia Artificial, así como estudios comparativos entre enfoques terapéuticos online y presenciales (Ferreira et al., 2021; Evans, 2024. Gordon, 2025. Paz et al., 2022; Rojas et al., 2022).

DISCUSIÓN

Entre los años 2020 y 2025, la psicoterapia online se configuró como una alternativa fundamental dentro de la atención psicológica en el continente americano. Su consolidación estuvo fuertemente impulsada por la pandemia por COVID-19, el rápido desarrollo de herramientas tecnológicas y la necesidad urgente de garantizar la continuidad asistencial en salud mental. En este marco, la presente revisión literaria analizó el rol de la psicoterapia online, los enfoques terapéuticos empleados, los principales trastornos abordados, así como sus ventajas, limitaciones y proyecciones futuras en la región. Resulta, por tanto, necesario establecer un balance entre la psicoterapia online y presencial, considerando las implicancias éticas, clínicas y contextuales que caracterizaron el periodo estudiado.

Los hallazgos permiten identificar tres patrones centrales. En primer lugar, se observa un patrón de eficacia clínica, donde la psicoterapia por videoconferencia (VCP) demostró resultados comparables a la modalidad presencial en el tratamiento de trastornos como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021; Rojas et al., 2022; Ferreira et al., 2021). Este hallazgo refuerza la funcionalidad del entorno digital para sostener procesos terapéuticos. En segundo lugar, la literatura coincide en que la pandemia constituyó el principal impulsor de la adopción masiva de esta modalidad, la cual se posicionó como una alternativa viable para garantizar la continuidad del tratamiento psicológico durante situaciones de confinamiento o movilidad limitada (Santos et al., 2024; Rodríguez-Ceberio et al., 2021). En tercer lugar, se evidencia un patrón de predominio teórico, puesto que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) fue el enfoque más utilizado y mejor adaptado a los entornos virtuales (Boldrini et al., 2020; Evans, 2024; Gordon, 2025), demostrando que los modelos estructurados y orientados a metas se transfieren con eficacia al formato digital.

En cuanto al análisis de coherencias y tensiones, la revisión muestra una alta consistencia temporal respecto a la efectividad clínica de la psicoterapia online durante el periodo 2020-2025. Esta coherencia se evidencia tanto en los resultados clínicos como en las percepciones profesionales; por ejemplo, en

Brasil, el 53.2% de los psicólogos evaluó la modalidad online como igual de efectiva que la presencial (Santos et al., 2024). Además, se identifican ventajas estructurales relevantes, como la accesibilidad, la flexibilidad horaria y la rentabilidad económica, factores que consolidaron el valor de esta modalidad durante emergencias sanitarias y en poblaciones que enfrentan barreras geográficas (Paz et al., 2022; De Oliveira et al., 2023).

No obstante, la literatura también identifica limitaciones que desafían su implementación sostenida. Entre ellas destacan los problemas técnicos y de conectividad, que afectan la continuidad del proceso terapéutico y generan interrupciones en la comunicación clínica (Breslow et al., 2024; Broering, 2024). Asimismo, existe un vacío en la comunicación no verbal, debido a la dificultad para registrar señales corporales sutiles que son relevantes para la evaluación psicológica (Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021; Rojas et al., 2022). También se evidencian restricciones en el manejo de casos complejos, donde la falta de contacto físico limita las intervenciones en crisis o situaciones de riesgo (Vonderlin et al., 2025; Boldrini et al., 2020). Finalmente, se observan tensiones éticas y formativas relacionadas con la confidencialidad, la protección de datos y la escasa formación profesional en ética digital y ciberseguridad (Santos et al., 2024; Gordon, 2025).

A nivel metodológico, se identifican sesgos importantes en la distribución geográfica de los estudios, predominando las investigaciones provenientes de Argentina y Brasil. Esto genera un vacío en la representatividad de otros países del continente, lo que limita la generalización de los hallazgos. Además, diversos estudios reportan fatiga digital en profesionales, quienes experimentan agotamiento visual y sobrecarga cognitiva debido al uso prolongado de pantallas, con cifras que oscilan entre el 40% y 50% (Rodríguez-Ceberio et al., 2021; Rojas et al., 2022).

En cuanto a las líneas de desarrollo futuro, la literatura revisada sugiere la necesidad de incrementar ensayos clínicos controlados que permitan evaluar con mayor rigurosidad la seguridad y eficacia de la psicoterapia online. Asimismo, se propone ampliar la diversidad geográfica y poblacional de los estudios, y desarrollar marcos éticos y normativos que regulen las prácticas digitales en psicoterapia, garantizando entornos seguros para usuarios y profesionales (Paz et al., 2022; Evans, 2024).

Finalmente, esta revisión cumplió con el objetivo de analizar e integrar la evidencia empírica disponible, estableciendo que la psicoterapia online constituye una modalidad eficaz en América durante el periodo estudiado, con resultados clínicos comparables a la modalidad presencial, especialmente en el tratamiento de ansiedad y depresión. La TCC se confirma como el enfoque dominante y mejor adaptado, mientras que persisten desafíos técnicos, éticos y metodológicos que requieren atención en futuras investigaciones. Se concluye que la psicoterapia online representa una herramienta valiosa para la atención en salud mental y que su consolidación futura dependerá del fortalecimiento de marcos regulatorios y de la formación profesional especializada en entornos digitales.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta revisión permiten concluir que, en relación con los objetivos específicos, la psicoterapia online ha demostrado una eficacia clínica consistente en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, siendo especialmente efectiva para la ansiedad y la depresión. Los estudios revisados evidencian que los enfoques terapéuticos predominantes en el continente americano entre 2020 y 2025 fueron la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT), modelos que presentan una sólida capacidad de adaptación a entornos digitales gracias a su estructura clara, uso de tareas, psicoeducación y monitoreo remoto. Además, la psicoterapia online mostró resultados positivos en condiciones clínicas diversas —como TEPT, TLP, adicciones y depresión en poblaciones vulnerables, reforzando la relevancia de enfoques basados en evidencia que pueden trasladarse eficazmente al formato virtual. En cuanto a las ventajas y

limitaciones, la modalidad digital destaca por ampliar el acceso, superar barreras geográficas y mejorar la continuidad asistencial, aunque también presentó desafíos vinculados a la conectividad, pérdida de claves no verbales y exigencias éticas relacionadas con la privacidad y la seguridad digital.

De manera integrada y en cumplimiento del objetivo general, la evidencia analizada confirma que la psicoterapia online constituye una modalidad efectiva, viable y clínicamente comparable a la psicoterapia presencial para el tratamiento de trastornos psicológicos en América. La convergencia de hallazgos provenientes de estudios empíricos, revisiones y percepciones profesionales muestra que la modalidad digital no solo mantuvo la eficacia terapéutica durante un periodo de transformación acelerada, sino que amplió las posibilidades de acceso y continuidad en contextos de emergencia y desigualdad. No obstante, el fortalecimiento de esta práctica depende de la consolidación de marcos éticos y técnicos, la profesionalización en competencias digitales y el desarrollo de protocolos especializados que permitan superar las limitaciones observadas. En conclusión, la psicoterapia online se posiciona como una herramienta contemporánea sostenible y validada empíricamente, capaz de satisfacer las demandas actuales de salud mental en el continente americano.

REFERENCIAS

- Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., & Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13(3), 288-295. <https://doi.org/10.1002/wps.20151>
- Boldrini, T., Schiano Lomoriello, A., Del Corno, F., Lingardi, V., & Salcuni, S. (2020). Psychotherapy During COVID-19: How the Clinical Practice of Italian Psychotherapists Changed During the Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 591170. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591170>
- Bosbach, k., Schulte, J., & Martin, A. (2025). Exploring the Relevance of Perceived Barriers to Treatment in Adults with Body Dysmorphic Disorder Symptoms: Comparing Psychotherapy and Online Interventions. *Scopus*, 56(3), 618-633. doi:<https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.10.001>
- Breslow, A., Lopez, M., Warren, B., Levin, J., Sharma, A., Watnick, D., . . . Bauman, L. (2024). Lessons Learned from a Community-led, Pilot Teletherapy Group for Older Women Living with Depression and HIV. *Springer Nature*, 28, 4079-4093. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s10461-024-04468-y>
- Broering, C. (2024). Children's online care during COVID-19. *Clinical Psychology and Psychotherapies*, 41. doi:<https://doi.org/10.1590/1982-0275202441e210042>
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- De Oliveira C. N. ., et al. (2023). Adherence to online psychotherapy during the COVID-19: a scoping review. *Psico-USF*, 28(1), 117-132. https://www.researchgate.net/publication/370035020_Adherence_to_online_psychotherapy_during_the_COVID-19_a_scoping_review
- Duffy, M., Boucher, S., & Timulak, L. (2024). The efficacy of humanistic-experiential psychotherapies delivered online: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 64(2), 145-167. <https://doi.org/10.1177/00221678231101234>

- Evans, A. C. Jr. (2024, octubre 1). Psychology's role in tackling artificial intelligence, misinformation, loneliness, and immigration. *Monitor on Psychology*, 55(7), p. 10. https://www.apa.org/monitor/2024/10/psychologists-impact-on-world?utm_source=chatgpt.com
- Fernández, J., & Fernández, H. (2021). Videoconferencing Psychotherapy During the Pandemic: Exceptional Times With Enduring Effects. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589536>
- Fernández-Regueras, D., Calero-Elvira, A., Guerrero-Escagedo, M. C. (2023). Comparativa de indicadores clínicos entre terapia presencial y terapia online por videoconferencia: éxito, adherencia al tratamiento y eficiencia. *Psicología Conductual / Behavioral Psychology*, 31(3), 543-562. Recuperado de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9223587>
- Ferreira, M. L., Soares, M. C., Ribeiro, N. S., Gumier, A. B., Sousa, I., Fernández-Navarro, P., Sartes, L. M. A., & Gonçalves, M. M. (2021). Innovative moments on online Cognitive Behavioural Therapy for alcohol dependence. *Análise Psicológica*, 2(XXXIX), 171-183. <https://doi.org/10.14417/ap.1767>
- Gordon, S. (2025). Inteligencia artificial y psicología: equilibrando innovación y ética. *Psicología Iberoamericana*, 33(1). <https://www.redalyc.org/journal/1339/133981800007/133981800007.pdf>
- Guirao Goris, Silamani J. Adolf. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Ene*, 9(2). <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002>
- Han, L., Cao, Y., Xu, Z., & Hayes, S. C. (2022). Effectiveness of internet-delivered Acceptance and Commitment Therapy (iACT) for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 84-96. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.05.004>
- Macías, J. (2025). La Psicoterapia en la Era Digital: Dilemas Éticos y Desafíos Técnicos. *Revista de Psicoterapia*, 36(131), 93-102. Recuperado de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9223587>
- Paz, B. et al. (2022). La perspectiva del paciente sobre la vinculación de las tecnologías de la información y comunicación en psicoterapia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(2). <https://www.redalyc.org/journal/679/67980081006/>
- Rodríguez-Ceberio, M., Agostinelli, J., Daverio, R., Benedicto, G., Cocola, F., Jones, G., Calligaro, C., & Díaz-Videla, M. (2021). Psicoterapia online en tiempos de Covid-19: adaptación, beneficios, dificultades. *Archivos de Medicina (Col)*, 21(2). <https://www.redalyc.org/journal/2738/273868435022/html/>
- Rojas-Jara, C., Polanco-Carrasco, R., Caycho-Rodríguez, T., Muñoz-Vega, C., Muñoz-Marabolí, M., Luna-Gómez, T., & Muñoz-Torres, T. (2022). Telepsicología para psicoterapeutas: Lecciones aprendidas en tiempos del COVID-19. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 31(2), 281-294. <https://www.redalyc.org/journal/284/28473668012/>
- Santos, J. H. C. dos, Sola, P. P. B., Santos, M. A. dos, & Oliveira-Cardoso, É. A. de. (2024). Psicoterapia online durante a fase inicial da pandemia de COVID-19: desafios e benefícios percebidos. *Psicologia USP*, 35, e230018. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e230018>
- Santos, J. M., Fleck, M. P. A., Teche, S. P., Passos, I. C., Costa, M. H., & Rocha, N. S. (2024). Propiedades psicométricas de un instrumento sobre ventajas y desventajas de la psicoterapia en línea: Resultados preliminares de un estudio piloto multicéntrico. *Acta Psychologica*, 251, 104566. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104566>

- Schmitz, G. (2019). Terapia online: una nueva modalidad de intervención psicológica a distancia. *Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)*.
https://dspace.uces.edu.ar/bitstream/123456789/5941/1/Terapia_Giliane-Schmitz.pdf
- Vonderlin, R., Boritz, T., Claus, C., Senyüz, B., Mahalingam, S., Schmelz, J., Knolle-Ventjeer, S., Santangelo, P. S., Ebner-Priemer, U. W., Schmahl, C., Margraf, J., Teismann, T., Lis, S., Kleindienst, N., McMain, S., & Bohus, M. (2025). Trauma-focused dialectical behavior therapy: Study protocol for a randomized controlled multi-center trial in online and face-to-face formats. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 12(1), 15.
<https://doi.org/10.1186/s40479-025-00294-3>
- Vizza, J., Neufeld, C. B., Aminoff, V., & Andersson, G. (2025). Therapy in the digital age: Exploring in-person and virtual psychotherapy. *Internet Interventions*, 41, 100854.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100854>

USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

No aplica.

APROBACIÓN DE COMITÉ DE ÉTICA

No aplica.

AGRADECIMIENTOS

No aplica.

CONFLICTO DE INTERÉS

No posee conflictos de intereses.

FINANCIAMIENTO

El artículo no tiene financiamiento

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD AUTORAL

Autor 1: conceptualización, metodología, análisis formal, redacción - borrador inicial, revisión del documento final, desarrollo de resultados,

Autor 2: validación, supervisión, Lina Benavides: metodología, análisis formal, desarrollo de resultados, visualización.

Autor 3: validación, supervisión, Lina Benavides: metodología, análisis formal, desarrollo de resultados, visualización.

EDITORIAL

Plataforma de acción, gestión e investigación social S.A.S. Las ideas expresadas en este artículo son responsabilidad de las personas autoras, no representan, necesariamente, la opinión de los editores o de las instituciones aliadas.