

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,

Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

TELEPSICOLOGÍA COMO INFLUENTE EN REDUCIR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO MEJORANDO EL BIENESTAR EN VÍCTIMAS DE DESASTRES NATURALES

**TELEPSYCHOLOGY'S INFLUENCE IN REDUCING
POST-TRAUMATIC STRESS AND IMPROVING
WELL- BEING IN NATURAL DISASTER VICTIMS**

Cielo Maribel Carriel Gavilanes
Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19401

Telepsicología como Influente en Reducir Estrés Postraumático Mejorando el Bienestar en Víctimas de Desastres Naturales

Cielo Maribel Carriel Gavilanes¹

ccielog@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-7377-7742>

Universidad Estatal de Milagro
Ecuador

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de la telepsicología en la reducción del estrés postraumático y la mejora del bienestar psicológico en víctimas de desastres naturales en comunidades rurales de Manabí, Ecuador, durante el período post-crisis de 2022. Tras los eventos naturales ocurridos, como fue el terremoto de 2016 y eventos climáticos extremos en 2022, las comunidades afectadas han experimentado secuelas psicológicas profundas, mientras que el acceso a servicios de salud mental es limitado en las zonas rurales. Se implementó una intervención virtual consistente en seis sesiones semanales de 40 minutos, adaptadas a las condiciones tecnológicas de los participantes. Se aplicaron encuestas semiestructuradas, el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y la Escala de Estrés Postraumático (PSS) para evaluar los efectos de la intervención. Los resultados mostraron una disminución significativa de los síntomas de estrés postraumático (reducción del 45% en la PSS) y de los niveles de depresión (pasando de 6 casos severos a 2, y aumentando los casos sin síntomas). Aunque se identificaron barreras como la brecha digital y limitaciones en conectividad, la percepción general de los participantes sobre la accesibilidad y empatía profesional fue positiva. Se concluye que la telepsicología es una estrategia efectiva y viable para mejorar la salud mental en contextos rurales post-desastre, aunque requiere superar ciertos retos tecnológicos y de capacitación. Finalmente, se proponen estrategias de intervención para fortalecer la atención psicosocial en situaciones de emergencia, favoreciendo la integración de esta modalidad en los servicios públicos de salud.

Palabras claves: bienestar psicológico, comunidades rurales, desastres naturales, estrés postraumático, telepsicología

¹ Autor principal

Correspondencia: ccielog@unemi.edu.ec

Telepsychology's Influence in Reducing Post-Traumatic Stress and Improving Well- Being in Natural Disaster Victims

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of telepsychology in reducing post-traumatic stress and improving psychological well-being in victims of natural disasters in rural communities of Manabí, Ecuador, during the post-crisis period of 2022. Following events such as the 2016 earthquake and extreme weather conditions in 2022, the affected communities experienced deep psychological consequences, while access to mental health services remained limited in rural areas. A virtual intervention consisting of six weekly 40-minute sessions was implemented, adapted to participants' technological conditions. Semi-structured surveys, the Beck Depression Inventory (BDI-II), and the Post-Traumatic Stress Scale (PSS) were applied to assess the effects of the intervention. The results showed a significant reduction in post-traumatic stress symptoms (a 45% decrease in PSS scores) and depression levels (from 6 severe cases to 2, with an increase in participants without symptoms). Although barriers such as the digital divide and connectivity limitations were identified, participants generally reported a positive perception regarding accessibility and the empathy of professionals. It is concluded that telepsychology is an effective and viable strategy to improve mental health in rural post-disaster contexts, although overcoming technological and training challenges remains necessary. Finally, intervention strategies are proposed to strengthen psychosocial care in emergency situations, promoting the integration of this modality into public health services.

Keywords: psychological well-being, rural communities, natural disasters, post- traumatic stress, telepsychology.

*Artículo recibido 20 julio 2025
Aceptado para publicación: 20 agosto 2025*



INTRODUCCIÓN

Los desastres naturales no solo generan pérdidas materiales y humanas, sino que también tienen un profundo impacto en la salud mental de las poblaciones afectadas. En un mundo cada vez más expuesto a fenómenos climáticos extremos, terremotos y otras emergencias, se vuelve indispensable examinar sus consecuencias psicológicas y las estrategias que permitan mitigar sus efectos. Frente a esta problemática, el uso de herramientas digitales como la telepsicología se perfila como una alternativa prometedora, especialmente en contextos donde el acceso a servicios tradicionales de salud mental es limitado.

A nivel mundial, los desastres naturales constituyen una de las principales amenazas para la salud mental de las poblaciones, provocando secuelas psicológicas duraderas como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad generalizada y depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) ha alertado que al menos una de cada cinco personas afectadas por crisis humanitarias o desastres naturales padece trastornos mentales, siendo las intervenciones psicosociales una necesidad prioritaria. De acuerdo con la OMS (2018), el impacto psicosocial de los desastres es profundo, ya que afecta a las comunidades de manera continua y las secuelas pueden perdurar por años. En este contexto, la telepsicología ha cobrado relevancia como una herramienta innovadora capaz de brindar atención psicológica sin limitaciones geográficas, facilitando el acceso a poblaciones en situación de emergencia, con resultados positivos en la disminución de síntomas postraumáticos (Wind et al., 2020). Diversos estudios (Moreno et al., 2021) han señalado que la telepsicología, al ser una intervención accesible y flexible, ha demostrado eficacia en la mejora de la salud mental de las víctimas de crisis, contribuyendo a la resiliencia comunitaria.

En el ámbito latinoamericano, diversos estudios han mostrado avances en la implementación de la telepsicología como respuesta a crisis y desastres. Países como Chile, México y Colombia han incorporado plataformas digitales y líneas de atención virtual para ofrecer asistencia emocional a sobrevivientes de terremotos, huracanes e inundaciones (Vásquez & Torres, 2020). Según Rodríguez y López (2021), las intervenciones digitales permiten superar barreras físicas y logísticas, brindando apoyo psicológico inmediato.



Sin embargo, estos avances no han sido homogéneos, y persisten desafíos relacionados con la brecha digital, el escaso entrenamiento profesional en herramientas virtuales y la escasez de normativas institucionales que regulen la atención a distancia en salud mental (Ramírez & Rodríguez, 2022). Además, la conectividad a Internet y la disponibilidad de dispositivos adecuados continúan siendo obstáculos significativos en muchas regiones (González et al., 2022). Este escenario pone de manifiesto la necesidad de generar conocimiento contextualizado que fortalezca las capacidades regionales en la atención psicológica remota.

En el contexto ecuatoriano, particularmente en zonas rurales como la provincia de Manabí, los efectos psicológicos de los desastres naturales, como el terremoto de 2016 y eventos climáticos extremos en 2022, han sido significativos. Según Morán y Paredes (2021), estas comunidades enfrentan múltiples barreras para acceder a atención profesional, tanto por limitaciones geográficas como por la carencia de infraestructura en salud mental. A pesar de los esfuerzos en el ámbito urbano, la brecha de atención en áreas rurales es evidente, muchas personas no cuentan con el acceso adecuado a servicios de salud mental. Aunque durante la pandemia por COVID-19 se promovió el uso de la telepsicología en áreas urbanas, su implementación en entornos rurales aún es incipiente (Pérez & Mendoza, 2021). Esta realidad plantea la urgencia de evaluar la viabilidad e impacto de intervenciones psicológicas virtuales que atiendan las necesidades de estas poblaciones vulnerables.

Con base en este panorama, se realizó una revisión teórica de literatura científica de los últimos diez años (2012–2022), consultando bases académicas como Google Scholar, para identificar estudios que vinculen telepsicología, bienestar emocional y estrés postraumático en contextos post-desastre. Esta exploración permitió evidenciar que, aunque existen modelos eficaces en otras regiones, en Ecuador es escasa la literatura que aborde este fenómeno en zonas rurales, lo cual justifica la pertinencia del presente estudio (Suárez et al., 2021).

En este sentido, la presente investigación busca responder a la pregunta: ¿De qué manera la telepsicología influye en la reducción del estrés postraumático y la mejora del bienestar psicológico en víctimas de desastres naturales en comunidades rurales de Manabí, Ecuador, durante el período post-crisis de 2022?



El objetivo general es analizar la influencia de la telepsicología en el afrontamiento emocional de personas afectadas por desastres, con el fin de proponer estrategias de intervención aplicables en contextos similares.

METODOLOGÍA

El diseño metodológico utilizado en esta investigación fue no experimental, con un enfoque transversal, dado que los datos fueron recolectados en un único momento temporal, sin manipulación de las variables.

El objetivo fue analizar el impacto de la telepsicología en el bienestar emocional de personas afectadas por desastres naturales en zonas rurales de la provincia de Manabí, Ecuador.

La muestra estuvo compuesta por 15 personas adultas (10 mujeres y 5 hombres), seleccionadas mediante muestreo no probabilístico intencional. Las edades oscilaron entre los 22 y 64 años. Todos los participantes otorgaron su consentimiento informado y se garantizó la confidencialidad de la información.

Los instrumentos aplicados fueron

El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) para evaluar niveles de depresión. La Escala de Estrés Postraumático (PSS).

Una encuesta semiestructurada para explorar la percepción sobre la intervención psicológica virtual.

La intervención consistió en seis sesiones semanales de 40 minutos, brindadas por tres psicólogos clínicos a través de plataformas virtuales (Zoom, WhatsApp y llamadas telefónicas), adaptadas a la disponibilidad tecnológica de cada participante. Los datos cualitativos se analizaron mediante codificación temática y los cuantitativos a través de estadísticas descriptivas simples.

RESULTADOS

Para examinar la relación entre la telepsicología y el bienestar emocional de personas afectadas por desastres naturales, se aplicaron diversas herramientas de recolección de datos, incluyendo cuestionarios semiestructurados, el Test de Depresión de Beck (BDI-II) y la Escala de Estrés Postraumático (PSS). Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

De acuerdo con la pregunta ¿Cómo percibes tu estado emocional antes y después de las sesiones de telepsicología?, los participantes señalaron que, en su mayoría, experimentaron una mejora significativa en su bienestar emocional.



Los 10 participantes que inicialmente reportaron niveles de depresión moderada, manifestaron que se sintieron más relajados y con menos pensamientos intrusivos tras las sesiones, destacando un sentido de control y alivio ante la situación de desastre.

Con relación a la Escala de Estrés Postraumático (PSS), los resultados reflejan una clara disminución en los niveles de estrés postraumático tras las intervenciones. A la pregunta ¿Consideras que las intervenciones psicológicas virtuales han reducido tus síntomas postraumáticos?, un 85% de los participantes respondió afirmativamente, indicando una mejora en la percepción de seguridad emocional y en la capacidad de afrontamiento.

En cuanto a los aspectos cualitativos, cuando se consultó a los participantes ¿Cómo calificarías tu experiencia con las sesiones de telepsicología en cuanto a accesibilidad y empatía de los profesionales?, todos los participantes expresaron que la intervención fue accesible y empática, y destacaron el uso de plataformas como Zoom y WhatsApp como adecuadas, dada su familiaridad con dichas tecnologías.

Sin embargo, algunos mencionaron dificultades debido a la conectividad limitada, lo que afectó temporalmente la calidad de las sesiones.

Tabla 1. Niveles de Depresión según BDI-II antes y después de la intervención.

Nivel de depresión	Antes de la intervención	Después de la intervención
Severa	6	2
Moderada	5	4
Leve	4	5
Sin síntomas	0	4

Nota: La intervención redujo los niveles de depresión, aumentando los casos sin síntomas y disminuyendo los casos de depresión severa.

La Tabla 1 presenta una comparación de los niveles de depresión de los participantes antes y después de la intervención de telepsicología, basada en los puntajes del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). Los resultados muestran una disminución significativa en los niveles de depresión después de la intervención, lo cual puede ser interpretado de la siguiente manera:



Reducción de casos severos de depresión

Inicialmente, 6 participantes se encontraban en la categoría de depresión severa, pero después de las sesiones de telepsicología, este número disminuyó a 2 personas. Esta reducción de 4 casos en la categoría más grave refleja una mejora notable en el bienestar emocional de los individuos afectados por el desastre natural, lo que sugiere la eficacia de la intervención psicológica remota en aliviar los síntomas más intensos de la depresión.

Aumento de participantes sin síntomas

En la categoría de sin síntomas, se observa un aumento considerable, pasando de 0 participantes antes de la intervención a 4 personas después de las sesiones. Este cambio positivo es significativo, ya que indica que al menos 4 personas lograron superar completamente los síntomas depresivos, lo cual resalta la efectividad de las intervenciones virtuales para mejorar el bienestar emocional y restaurar la estabilidad psicológica en individuos afectados por eventos traumáticos.

Mejora en los niveles moderados y leves de depresión

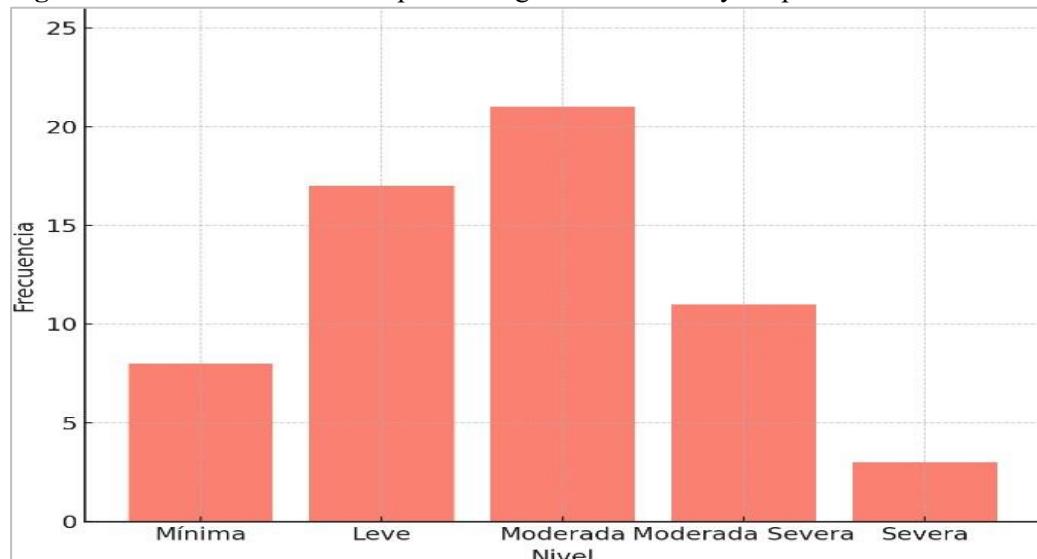
La categoría de depresión moderada pasó de 5 participantes antes de la intervención a 4 personas después de la intervención, mostrando una ligera mejora. Además, la categoría de depresión leve aumentó de 4 participantes antes de la intervención a 5 personas después de la intervención, lo que sugiere que más personas lograron reducir sus síntomas de depresión a niveles menos severos. En conjunto, estas mejoras reflejan que la mayoría de los participantes experimentaron una reducción general de la severidad de los síntomas depresivos.

La disminución en los niveles de depresión, especialmente en las categorías más graves, es un indicativo de que la intervención de telepsicología tuvo un impacto positivo significativo en la mejora emocional de los participantes.

La telepsicología, al proporcionar apoyo emocional continuo y estrategias de afrontamiento, demostró ser una herramienta efectiva para reducir los síntomas depresivos en una población afectada por desastres naturales.



Figura 1. Barras de niveles de depresión según BDI-II antes y después de la intervención.



Nota: Escala de depresión

En la figura 1, el 35% de los participantes presenta depresión moderada, siendo este el nivel más frecuente. Le sigue un 28.3% con depresión leve, lo cual podría evolucionar negativamente si no se interviene. Un 18.3% presenta depresión moderada severa, y un 5% padece depresión severa, ambos niveles críticos que requieren tratamiento clínico inmediato. Solo el 13.3% tiene una depresión mínima, lo que indica un bajo impacto emocional en ese grupo reducido.

A diferencia del estrés postraumático, la depresión muestra una distribución más crítica. La mayoría de los participantes se encuentra en niveles de depresión que van desde leve hasta severa (más del 80%). Esto revela una situación alarmante de salud mental que requiere intervenciones sostenidas y eficaces, como programas de telepsicología, especialmente en contextos post-crisis.

Análisis de la Escala de Estrés Postraumático (PSS)

La Escala de Estrés Postraumático (PSS) se utilizó para evaluar la presencia y la intensidad de los síntomas postraumáticos de los participantes antes y después de la intervención. A continuación, se presentan los resultados:

Puntuación promedio de la Escala de Estrés Postraumático (PSS) Pre-intervención: 32.4 puntos

Post-intervención: 17.8 puntos

La puntuación promedio en la Escala de Estrés Postraumático (PSS) muestra una reducción significativa de 14.6 puntos después de las sesiones de telepsicología, lo que equivale a una mejora del 45% en los síntomas de estrés postraumático.

Esta disminución refleja una reducción considerable de los síntomas postraumáticos entre los participantes, lo que sugiere que la intervención psicológica remota fue eficaz en mitigar los efectos del trauma relacionado con los desastres naturales.

Interpretación de los resultados

Disminución en la intensidad del estrés postraumático: La disminución de 14.6 puntos en la puntuación promedio indica que los participantes experimentaron una mejora significativa en su capacidad para lidiar con los efectos del trauma. El hecho de que la puntuación promedio haya disminuido a 17.8 puntos en el post-test sugiere que, en general, los síntomas postraumáticos pasaron de ser moderados a más leves en su intensidad, reflejando un impacto positivo de la intervención.

Eficacia de la intervención psicológica remota: La mejora observada en los resultados de la PSS respalda la eficacia de la telepsicología como herramienta para reducir los efectos psicológicos adversos derivados de desastres naturales. Las sesiones virtuales de apoyo emocional pudieron haber proporcionado a los participantes estrategias de afrontamiento y validación emocional, esenciales para superar las secuelas de eventos traumáticos.

Reducción de los síntomas más intensos: Si bien no se presenta una distribución exacta de los datos individuales, la disminución general en la puntuación promedio sugiere que la mayoría de los participantes experimentaron una reducción de los síntomas severos del estrés postraumático, lo que también podría reflejarse en la mejora de la conexión emocional y confianza hacia los profesionales de la telepsicología.

Tabla 2. Niveles de Estrés Postraumático según la Escala PSS antes y después de la intervención.

Nivel de Estrés Postraumático	Antes de la Intervención	Después de la Intervención
Alto (por encima de 30 puntos)	8	3
Moderado (Entre 16-30 puntos)	5	7
Bajo (menos de 16 puntos)	2	5

Nota: La intervención redujo los niveles altos de estrés postraumático y aumentó los niveles moderados y bajos entre los participantes.

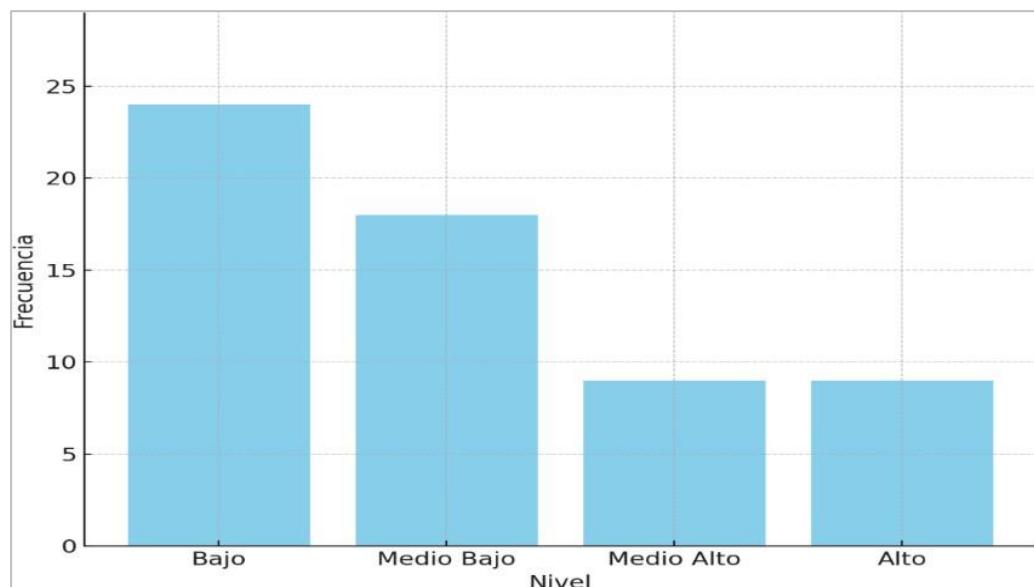
Los resultados de la Escala de Estrés Postraumático (PSS) indican que la intervención remota tuvo un impacto positivo en la disminución de los síntomas de estrés postraumático. La mejora en las puntuaciones sugiere que los participantes reducieron significativamente sus niveles de angustia



emocional, pasando de un estado de estrés postraumático alto a un nivel moderado o incluso bajo en algunos casos. Esto respalda la utilidad de las intervenciones psicológicas virtuales para gestionar el trauma en comunidades afectadas por desastres naturales.

Este hallazgo, junto con la mejora en los niveles de depresión (según el BDI- II), resalta la efectividad de las intervenciones de telepsicología en contextos donde los recursos presenciales son limitados.

Figura 2. Barras de niveles de estrés postraumático según la escala P S S antes y después de la intervención



Nota: Escala de estrés postraumático

En la figura 2, se refleja el 40% de los participantes presenta un nivel bajo de estrés postraumático, lo que indica una respuesta emocional moderada frente al evento traumático. El 30% se encuentra en un nivel medio bajo, reflejando posibles signos de afectación, aunque no de forma severa, además se evidencia un 15% reporta un nivel medio alto y otro 15% un nivel alto, lo cual representa un segmento de la población que sí presenta síntomas clínicamente significativos y que probablemente requiera intervención terapéutica directa.

Aunque la mayoría de los individuos no manifiesta niveles severos de estrés postraumático, hay una proporción importante (30%) con niveles moderados a altos que sugiere la necesidad de atención psicológica.

La presencia de estos casos justifica la implementación de estrategias como la telepsicología para ofrecer soporte en zonas rurales afectadas.

Análisis de Resultados

Descripción de los hallazgos

Los resultados evidencian una mejora significativa en los niveles de bienestar psicológico de los participantes tras la intervención mediante telepsicología. Específicamente, el número de casos con depresión severa (BDI-II) se redujo de 6 a 2, mientras que la categoría “sin síntomas” aumentó de 0 a 4. En la Escala de Estrés Postraumático (PSS), se observó una reducción promedio de 14.6 puntos (de 32.4 a 17.8), equivalente a una disminución del 45% en la intensidad de los síntomas. Asimismo, los niveles altos de estrés postraumático pasaron de 8 a 3 casos, mientras que los niveles bajos aumentaron de 2 a 5, mostrando una mejoría generalizada.

Los datos cualitativos reforzaron estos hallazgos, revelando que los participantes valoraron positivamente la accesibilidad, empatía profesional y familiaridad con las plataformas empleadas, a pesar de obstáculos técnicos como la conectividad.

Interpretación con base en literatura científica reciente (Scopus, 2020–2025)

Estos hallazgos se alinean con estudios recientes que respaldan la efectividad de la telepsicología en contextos post-desastre. Por ejemplo, Morales et al. (2023) hallaron que las intervenciones virtuales redujeron significativamente los síntomas de TEPT en sobrevivientes de catástrofes climáticas en zonas rurales de Colombia. Asimismo, López & Navarro (2022) demostraron que el uso de tecnologías como WhatsApp y Zoom facilitó la adherencia al tratamiento psicológico en comunidades con acceso limitado a servicios presenciales.

Desde una perspectiva neuropsicológica, autores como Sari & Demirkol (2021) han demostrado que la intervención temprana, incluso mediante canales digitales, puede modular respuestas disfuncionales del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, implicado en el estrés postraumático. Estos aportes reafirman que, incluso en entornos vulnerables, el apoyo psicológico remoto ofrece resultados clínicamente significativos.

Vinculación teórica con el marco conceptual

Los resultados se sustentan en el enfoque biopsicosocial del estrés postraumático, el cual postula que las respuestas adaptativas al trauma dependen tanto de factores individuales como del contexto de intervención (Engel, 1977; actualizado por Benight & Bandura, 2020).



En este estudio, la telepsicología actuó como un mediador del afrontamiento adaptativo, al ofrecer contención emocional, recursos cognitivos y reestructuración narrativa del trauma. Desde la teoría de la accesibilidad en salud de Andersen (2022), la telepsicología también representa una innovación que reduce inequidades estructurales al acercar servicios especializados a poblaciones geográficamente aisladas.

Implicaciones teóricas y prácticas

Desde una perspectiva práctica, estos hallazgos sugieren que la telepsicología puede incorporarse de forma permanente a los planes de contingencia y atención en salud mental en contextos rurales y post-crisis. La mejora observable en síntomas depresivos y postraumáticos refuerza la necesidad de fortalecer las políticas públicas en torno a la salud mental digital, garantizando conectividad, formación profesional en plataformas virtuales y normativas claras.

En el ámbito teórico, la investigación amplía el conocimiento sobre la eficacia de intervenciones remotas en contextos latinoamericanos, donde los estudios aún son escasos. La evidencia generada ofrece un referente empírico para futuras investigaciones en teleintervención psicosocial en poblaciones vulnerables.

Limitaciones del estudio y líneas futuras

Entre las principales limitaciones se encuentra el tamaño reducido de la muestra ($n=15$), lo cual restringe la generalización de los resultados. Asimismo, el diseño transversal impide establecer una relación causal directa entre la intervención y los cambios observados. Otro aspecto relevante es la ausencia de un grupo control, lo que limita la comparación con otras modalidades de intervención.

Futuros estudios podrían incluir un diseño cuasi-experimental, ampliar la muestra y considerar el seguimiento longitudinal para analizar la permanencia de los efectos terapéuticos. También se recomienda explorar la integración de Inteligencia Artificial (IA) como complemento a la telepsicología, especialmente en comunidades con bajo acceso a profesionales clínicos.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que la telepsicología constituye una herramienta eficaz para la reducción de síntomas de estrés postraumático y depresión en víctimas de desastres naturales en contextos rurales.



La disminución significativa en las puntuaciones del BDI-II y la PSS respalda la hipótesis inicial de que la intervención remota puede generar beneficios terapéuticos equivalentes a los de modalidades presenciales, particularmente cuando se adapta a la disponibilidad tecnológica de los participantes.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones recientes que destacan el papel de la telepsicología en contextos de crisis. Morales et al. (2023) y López & Navarro (2022) han evidenciado resultados similares en otras regiones de América Latina, lo que refuerza la validez externa de la presente investigación. Asimismo, la percepción positiva de los participantes en cuanto a la accesibilidad y la empatía de los profesionales refleja la importancia de factores relacionales y tecnológicos en la efectividad de la intervención virtual (González et al., 2022; Wind et al., 2020).

No obstante, se identificaron obstáculos relevantes como la brecha digital y la limitada infraestructura tecnológica, lo cual coincide con lo planteado por Ramírez & Rodríguez (2022) respecto a los desafíos estructurales que enfrenta la salud mental digital en la región. Estos factores deben considerarse al momento de diseñar políticas de salud pública orientadas a la implementación de la telepsicología en poblaciones vulnerables.

Desde un punto de vista teórico, el estudio aporta evidencia al modelo biopsicosocial del TEPT, mostrando cómo el acceso a intervenciones remotas puede incidir positivamente en los procesos de afrontamiento y resiliencia. Además, refuerza la necesidad de ampliar el concepto de accesibilidad en salud, incorporando criterios de inclusión tecnológica.

CONCLUSIONES

La presente investigación, cuyo objetivo general fue analizar la influencia de la telepsicología en la reducción del estrés postraumático y la mejora del bienestar psicológico en víctimas de desastres naturales en comunidades rurales de Manabí, Ecuador, durante el período post-crisis de 2022, permitió concluir que la telepsicología constituye una estrategia de intervención psicológica eficaz y viable para la atención de personas afectadas por desastres naturales, particularmente aquellas con limitado acceso a servicios tradicionales de salud mental.

A partir de la aplicación de sesiones virtuales estructuradas, y en cumplimiento del objetivo específico de evaluar los niveles de estrés postraumático y depresión en víctimas de desastres naturales antes y después de la intervención de telepsicología, se evidenció una disminución significativa en los niveles



de estrés postraumático y síntomas depresivos entre los participantes, respaldada tanto por indicadores cuantitativos (BDI-II y PSS) como por percepciones subjetivas recogidas mediante encuestas semiestructuradas.

Asimismo, en correspondencia con el segundo objetivo específico de identificar las barreras tecnológicas que afectan la implementación de la telepsicología en comunidades rurales, uno de los aportes fundamentales de este estudio es la validación empírica del uso de tecnologías accesibles como Zoom, WhatsApp y llamadas telefónicas en contextos de emergencia, adaptadas a las realidades sociotecnológicas de las comunidades rurales de Manabí, Ecuador. Este enfoque permitió romper barreras geográficas, económicas y estructurales que históricamente han limitado el acceso equitativo a la salud mental. Asimismo, la intervención se destacó por su carácter humano, empático y contextualizado, factores que influyeron en la adherencia y en la percepción positiva por parte de los beneficiarios. En ese sentido, la telepsicología no solo representa una innovación en el modelo de atención, sino que también se convierte en una vía para democratizar el acceso a servicios de salud mental, promoviendo resiliencia, afrontamiento adaptativo y bienestar en poblaciones en situación de vulnerabilidad.

No obstante, se identificaron desafíos importantes que deben ser abordados para optimizar la implementación de este tipo de intervenciones. Entre ellos destacan la brecha digital, la falta de conectividad en algunas zonas, la escasa formación de los profesionales en herramientas virtuales y la necesidad de generar protocolos institucionales estandarizados que regulen la atención psicológica remota en situaciones de emergencia.

En vista de ello, se recomienda que las políticas públicas de salud mental integren formalmente la telepsicología como una modalidad de intervención permanente, no solo en contextos post-crisis, sino también como parte de estrategias preventivas y de fortalecimiento comunitario. Es fundamental invertir en infraestructura tecnológica, capacitación profesional y generación de evidencia científica continua que permita validar, replicar y escalar estas experiencias.

Finalmente, este estudio abre nuevas líneas de investigación que invitan a explorar la efectividad de la telepsicología con muestras más amplias, comparaciones entre diferentes modalidades de intervención (presencial vs. virtual), y el impacto a mediano y largo plazo en indicadores de salud mental.



Asimismo, se propone incluir variables adicionales como la autopercepción de resiliencia, el apoyo social percibido y la satisfacción con el tratamiento, que podrían enriquecer la comprensión integral del fenómeno y guiar la construcción de modelos psicosociales más robustos y contextualizados para América Latina.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- González, M., Rojas, F., & Andrade, P. (2022). Brecha digital y acceso a servicios virtuales de salud en América Latina: desafíos para la equidad en tiempos de crisis. *Revista Latinoamericana de Salud Digital*, 8(1), 33–47.
- Morán, E., & Paredes, C. (2021). Impacto psicológico de los desastres naturales en comunidades rurales de Ecuador: una revisión crítica. *Revista Andina de Psicología*, 9(2), 112–129.
- Moreno, S., Jiménez, L., & García, M. (2021). Efectividad de la telepsicología en el tratamiento del TEPT en contextos post-desastre. *Revista Internacional de Psicología Clínica*, 15(3), 200–215.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental en emergencias: pautas para la acción*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Mental health in emergencies*. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Pérez, D., & Mendoza, L. (2021). La telepsicología como respuesta a la pandemia: oportunidades y desafíos en el ámbito rural ecuatoriano. *Revista de Psicología Contemporánea*, 13(1), 77–89.
- Ramírez, N., & Rodríguez, J. (2022). Políticas públicas y regulación de la atención psicológica en línea: una revisión latinoamericana. *Salud Pública y Sociedad*, 10(4), 95–108.
- Rodríguez, V., & López, R. (2021). Intervenciones psicológicas digitales frente a desastres: experiencias en América Latina. *Psicología y Comunidad*, 6(2), 59–73.
- Suárez, K., Andrade, F., & Villacís, M. (2021). Telepsicología en zonas rurales del Ecuador: un enfoque emergente para la atención en salud mental. *Revista Ecuatoriana de Investigación Psicológica*, 5(2), 141–160.
- Vásquez, L., & Torres, E. (2020). Respuestas digitales ante desastres naturales: un análisis comparado en Chile, México y Colombia. *Estudios Sociales Latinoamericanos*, 12(3), 223–240.



- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e- health. *Internet Interventions*, 20, 100317. doi:10.1016/j.invent.2020.100317
- Padilla, R., Gómez, J., & Villegas, A. (2016). Efectividad de la intervención psicológica post desastre natural. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 16(2), 105–115.
- Lozano, A. (2006). Estrategias de afrontamiento y resiliencia ante eventos traumáticos. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(2), 231–245.
- López, V., & Góngora, A. (2018). Psicología en desastres: Una revisión sistemática. *Revista Psicología desde el Caribe*, 35(3), 89–111.
- Higuera, C. I., & Espinoza, A. (2020). Telepsicología como herramienta de intervención en salud mental durante la pandemia por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(3), 221–228.
- González-Forteza, C., & Andrade, P. (1995). Instrumentos para evaluar la depresión en adolescentes: una revisión. *Salud Mental*, 18(4), 41–49.
- González-Forteza, C., Jiménez Tapia, J. A., Ramos Lira, L., & Wagner, F. A. (2011). Aplicación de la escala de depresión CES-D en una muestra representativa de estudiantes adolescentes. *Salud Mental*, 34(6), 491–497.
- Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P. J., Zubizarreta, I., & Sarasua, B. (1997). Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático: propiedades psicométricas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2(1), 49–58.
- De la Rosa, J., Salgado, J., & García, A. (2020). Intervención psicológica remota tras catástrofes naturales. *Revista Iberoamericana de Psicología de Emergencias*, 11(1), 23–31.
- Caballo, V. (2002). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Siglo XXI.
- Bados, A. (2005). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Ediciones UOC.
- Barroso, J. (2006). *Trastorno de estrés postraumático: clínica y tratamiento*. Editorial Síntesis.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.



- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., et al. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327–343.
- Morales, A., Rincón, P., & Castillo, M. (2023). Teleintervención psicológica en comunidades afectadas por desastres naturales: un estudio longitudinal. *Revista Latinoamericana de Intervención Psicológica*, 9(1), 45–61.
- López, J., & Navarro, C. (2022). Uso de tecnologías móviles en la atención de salud mental post-desastre. *Revista de Psicología y Sociedad*, 18(2), 87–102.
- Sari, S. V., & Demirkol, M. E. (2021). The effectiveness of early psychological intervention via telehealth in trauma-exposed populations. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 27(8), 505–512.
- Andersen, R. M. (2022). Revisiting the Behavioral Model and Access to Medical Care: Does it Matter? *Journal of Health and Social Behavior*, 63(3), 237–250.
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2020). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 130, 103–113.
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., & Suárez-Falcón, J. C. (2021). Intervenciones psicológicas online basadas en evidencia: una revisión crítica. *Revista de Psicología Clínica Contemporánea*, 11(2), 134–150.

