

Salud mental conectada: Terapias emergentes en el mundo digital

Andrés Ramírez Coronel
Pedro Andrés Muñoz Arteaga
Jessica Vanessa Quito Calle



Compás
capacitación e investigación



© Andrés Ramírez Coronel
Pedro Andrés Muñoz Arteaga
Jessica Vanessa Quito Calle
Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador

© Editorial Grupo Compás, 2025
Guayaqui, Ecuador
www.grupocompas.com
<http://repositorio.grupocompas.com>

Primera edición, 2025

ISBN: 978-9942-33-923-2

Distribución online

 Acceso abierto

Cita

Ramírez, P., Muñoz, P., Quito, J. (2025) Salud mental conectada: Terapias emergentes en el mundo digital. Editorial Grupo Compás

Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad de la publicación. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Índice

Prólogo	6
¿La realidad virtual es capaz de ayudar a tratar la fobia social?.....	7
Resumen.....	7
Introducción	7
Desarrollo	8
La realidad virtual.....	8
Estudios del uso de RV para tratar la ansiedad social	8
Conclusiones	9
Abreviaturas	10
Referencias	10
Terapia psicológica en la era digital.....	12
Resumen.....	12
Introducción	12
Desarrollo	13
Terapia psicológica en la era digital.....	13
Estudios del uso de realidad virtual para el tratamiento de la depresión	14
Conclusiones	15
Referencias	15
Prevención e intervención de la realidad virtual para el trato de la aracnofobia ..	17
Resumen.....	17
Introducción	17
Desarrollo	18
Conclusión.....	19
Abreviatura.....	20
Referencias	20
Comunidad de Salud en Línea y la Implementación de una Aplicación Psicosocial en la Atención Paliativa en los AYA con Enfermedades Crónicas	22
Resumen.....	22
Introducción	22
Referencias	25
Un Click para Apoyo Psicológico en Emergencias y Crisis Humanitaria	26

Resumen.....	26
Introducción	26
Desarrollo.....	27
Accesibilidad de la Terapia Online	27
Eficacia de la Terapia Online.....	27
Desafíos y Limitaciones.....	28
Intervenciones en Crisis	28
Conclusiones.....	28
Referencias.....	29
Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual online para el tratamiento de trastornos depresivos.....	30
Resumen.....	30
Introducción	30
Desarrollo.....	31
Conclusión.....	33
Referencias.....	33
Adicción al internet en adolescentes	35
Resumen.....	35
Introducción	35
Desarrollo.....	36
Prevalencia de la adicción al Internet en adolescentes	36
Factores asociados a la adicción al Internet	36
Consecuencias de la adicción al Internet en adolescentes	37
Intervenciones para la adicción al Internet en adolescentes.....	37
Conclusión.....	37
Referencias.....	39
Eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual Online y Realidad Virtual para los síntomas de la Esquizofrenia y Trastorno Bipolar I y II	40
Resumen.....	40
Introducción	40
Desarrollo.....	41
Conclusión.....	42

Referencias	42
La eficacia de la Inteligencia Artificial dirigida a tratamiento específico de fobias ..	44
Resumen.....	44
Introducción	44
Desarrollo	44
Conclusión.....	46
Referencias	46
Eficacia de la Terapia Online en Psicología Clínica para Comportamientos Suicidas: Una Revisión Sistemática	47
Resumen.....	47
Introducción	47
Desarrollo	47
Conclusión.....	48
Referencias	48
Percepción y Satisfacción de los Pacientes con la Terapia Psicológica Online: Una Alternativa Accesible y Efectiva	50
Resumen.....	50
Introducción	50
Desarrollo	51
Eficacia de la terapia online en el duelo	51
Desafíos y limitaciones	51
Conclusión.....	52
Referencias	52
Preferencias de tratamiento para la terapia cognitivo-conductual basada en internet para el insomnio en Japón: Encuesta en línea.....	53
Resumen.....	53
Introducción	53
Desarrollo	54
Conclusión.....	56
Referencia	56
La eficacia de las terapias online: para reducir la ansiedad en adolescentes.	58
Resumen.....	58
Introducción	58

Referencias	60
Terapia basada en el trastorno por consumo de alcohol. Internet versus terapia presencial	61
Resumen.....	61
Introducción	61
Desarrollo	62
Tratamiento prestado por internet.....	62
Tratamiento cara a cara.....	63
Hacer seguimiento.....	65
Limitaciones	65
Conclusiones.....	66
Referencias.....	67
Inteligencia artificial en la salud mental en población infantil.....	71
Resumen.....	71
Introducción	71
Desarrollo	71
Conclusión.....	73
Referencias	74
Viabilidad de los algoritmos de aprendizaje automático en la predicción de trastornos como la Ansiedad y el Estrés Postraumático.....	75
Resumen.....	75
Introducción	75
Desarrollo	76
Conclusión.....	77
Referencias	77
Terapia con Realidad Virtual: Una Alternativa Innovadora para el Tratamiento de Fobias	78
Resumen.....	78
Introducción	78
Desarrollo	79
Conclusión.....	81
References.....	81

Prólogo

Vivimos en una era donde lo digital atraviesa casi todos los aspectos de nuestra existencia. Desde la forma en que nos comunicamos hasta cómo accedemos a servicios esenciales, la tecnología se ha vuelto una herramienta inseparable de la vida cotidiana. La psicología clínica, como ciencia y como práctica, no ha sido ajena a este fenómeno. De hecho, en los últimos años, ha encontrado en lo digital no solo un recurso alternativo, sino una nueva dimensión de intervención, acompañamiento y transformación personal.

Este libro, *Salud Mental Conectada: Terapias Emergentes en el Mundo Digital*, nace de la necesidad de reflexionar y sistematizar cómo las nuevas tecnologías, como la realidad virtual, la terapia online, las aplicaciones móviles y las plataformas interactivas, están modificando profundamente el modo en que se concibe, se practica y se vive la salud mental.

A lo largo de sus capítulos, diferentes autores y autoras —estudiantes e investigadores de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca— abordan desde una mirada crítica y actualizada el potencial y los límites de estas nuevas herramientas. Se analizan intervenciones clínicas con realidad virtual para tratar fobias específicas como la aracnofobia o la ansiedad social, así como la eficacia de la terapia cognitivo-conductual online en trastornos depresivos, la telepsicología en cuidados paliativos para adolescentes y adultos jóvenes, y el impacto de la ciberpsicología en crisis humanitarias.

Este texto no solo expone investigaciones y resultados clínicos relevantes, sino que también invita a la reflexión ética, humana y profesional sobre el lugar que ocupa — y ocupará— la tecnología en el cuidado emocional de las personas. Frente al crecimiento acelerado de lo digital, es imprescindible equilibrar la innovación con la sensibilidad humana, garantizando el respeto, la empatía y la accesibilidad en cada intervención.

Salud Mental Conectada es una contribución valiosa para estudiantes, docentes, profesionales y personas interesadas en el fascinante cruce entre la psicología y la tecnología. Es una invitación a conectar con nuevas formas de sanar, de acompañar y de construir bienestar, incluso desde la distancia.

Dr. Andrés Ramírez, PhD.

Profesor Investigador.

¿La realidad virtual es capaz de ayudar a tratar la fobia social?

Kayla Stephanie Pulgarin Campozano¹, Juan Carlos Sucozhañay Idrovo¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

La fobia social provoca afecciones en numerosos niños y adolescentes, ocasionando síntomas emocionales y físicos impactando en el bienestar de los individuos. Debido al incremento de la prevalencia, la realidad virtual (RV) surgió como una innovadora herramienta terapéutica. Por medio de ambientes virtuales, los usuarios pueden usar terapia de exposición para tratar los acontecimientos que le causan un malestar en un entorno controlado. Los estudios abordados en este ensayo demostraron que la terapia de exposición con RV (VRET) presentó ventajas como menores costos y mayor precisión en contraste con otros métodos menos efectivos. A pesar de las limitaciones observadas, los beneficios la vuelven una propuesta prometedora.

Palabras clave: Realidad Virtual, Ansiedad Social, Fobia Social

Introducción

La fobia social, conocida de igual manera como ansiedad social, influye en niños y adolescentes, siendo un problema que contribuye a las afecciones en esta población, haciéndola más vulnerable. Según McCarthy (2019), uno de cada tres jóvenes entre 13 a 18 años de edad padece algún tipo de trastorno de ansiedad. De la misma forma, el autor señala que las estadísticas van en aumentos en la población infanto-juvenil, alcanzando alrededor del 20% a nivel global.

Sumado a esto, ante diversos estímulos que las personas interpretan como amenaza, se desencadena una respuesta para anticiparlas misma que es la ansiedad social. Esta respuesta incluye manifestaciones emocionales y físicas tales como sudoración, tensión de músculos, taquicardia, desconfianza, estado de alerta, alarma y angustia (Flores, 2021).

En ese contexto, debido al aumento significativo de la ansiedad social en los últimos años, se han implementado actualizaciones en su tratamiento y nuevas técnicas, tales como la realidad virtual. Ordoñez (2020), define a esta técnica como un ambiente de simulación conformado por objetos o escenarios que imitan la realidad, generando en el sujeto la sensación de estar sumergido en un mundo virtual. Este entorno virtual

es creado por un ordenador que utiliza dispositivos interactivos los cuales se encargan de enviar y recibir información a través de actuadores y sensores. Además, se requieren otros apoyos tecnológicos que permitan sumergir por completo al individuo en este mundo artificial, aislandolo del mundo real.

Considerando todos estos factores, la realidad virtual ha surgido como una herramienta innovadora que ofrece un enfoque distinto para el tratamiento de este trastorno, permitiendo a los pacientes exponerse gradualmente a situaciones sociales temidas en un entorno seguro y controlado. Este ensayo busca explorar cómo la realidad virtual contribuye al tratamiento de la ansiedad social, sus beneficios en comparación con los métodos tradicionales y las posibles limitaciones que deben considerarse en su implementación.

Desarrollo

La realidad virtual

Como se mencionó anteriormente, la realidad virtual consiste en un entorno artificial que permite la interacción con diversos objetos, facilitando un acercamiento real a los escenarios que provocan malestar en el individuo (Ordoñez, 2020). La realidad virtual (RV) puede describirse como una interfaz human-machine, que permite a la persona sumergirse en una dimensión gráfica en 3D generada por una computadora, otorgando al usuario libertad para manipular el contenido, lo que genera una respuesta interactiva y multisensorial, creando una sensación de realidad (Toala-Palma et al., 2020). En este caso, la información multisensorial que utiliza la RV incluye el uso de la vista, oído y tacto, de manera que el individuo sienta de forma real la experiencia de la simulación.

De acuerdo a Toala-Palma et al. (2020), existen dos tipos de RV: la RV de inmersión donde el usuario hace uso de lentes, cascos, guantes o sensores que detectan el movimiento, logrando una inmersión total en el entorno virtual y la RV de escritorio, en la que la persona no se sumerge por completo en el mundo virtual, debido a que solo utiliza una computadora y un mouse para interactuar con la simulación.

Para el tratamiento de la fobia social con RV, se utiliza la realidad virtual de inmersión, permitiendo que el paciente reciba un tratamiento de exposición gradual en un entorno ficticio, lo que facilita una interacción sin riesgos (Emmelkamp y Meyerbröker, 2021).

Estudios del uso de RV para tratar la ansiedad social

Últimamente, la RV ha sido una iniciativa eficiente y que en un futuro promete ayudar a tratar la fobia social siendo uno de los mejores tratamientos. Caponnetto et al.

(2021) en su investigación, realizaron una revisión sistemática sobre la terapia de exposición mediante realidad virtual (VRET) para verificar su efectividad en el tratamiento del trastorno de ansiedad social. Es así que, en los resultados se mostró que aunque la VRET y la exposición en tiempo real (iVET) tienen una efectividad similar, la VRET ofrece ventajas como menores costos y un mayor control del entorno terapéutico.

Por otra parte, Shahid et al. (2024) en una revisión sistemática relacionada a la experiencia que tienen los usuarios en intervenciones de realidad virtual y su funcionalidad para el trastorno ya mencionado, encontraron también que la VRET es una opción segura, aceptable y que muestra validez para el tratamiento de adultos con ansiedad social, teniendo un muy bajo porcentaje de abandono (11,36%), en base a 18 estudios analizados. Sin embargo, se reconocieron factores importantes que influyen en tal efectividad, como el malestar emocional mientras se desarrolla la exposición, el mareo por el mismo y dificultades en sesiones de grupo.

En un estudio más exhaustivo, Ghasempeyvandi y Torkan (2024) analizaron la efectividad de la VRET en estudiantes universitarios con ansiedad social, poniendo el foco de investigación en variables como la atención, autocrítica y el sesgo de interpretación. En este estudio cuasi-experimental, se asignó a 30 participantes a un grupo experimental y a otro de control. De este modo, se evidenció que la VRET redujo significativamente el enfoque excesivo de las tres variables mencionadas en el grupo donde se aplicó el tratamiento ($p < 0.01$).

Por último, Kim et al. (2020) evaluaron si un tratamiento participativo con RV en individuos con trastorno diagnosticado de fobia social era eficaz o no. Este estudio, que era de tipo longitudinal, incluyó a 32 participantes con esta condición en el grupo experimental y a 34 personas sanas en un grupo de control. Es así que, utilizando la terapia ya descrita con distintos niveles de dificultad, se obtuvieron resultados que mostraron mejoras significativas en variables como la misma ansiedad, la vergüenza internalizada, la rumiación post-evento y el miedo sobre una impresión no positiva después de la intervención ($p < 0.01$).

Conclusiones

De acuerdo a todo lo revisado en este ensayo, la RV evidencia claramente ser una intervención positiva y eficaz para tratar la ansiedad social, facilitando la exposición de manera gradual a eventos que generan tal ansiedad, pero en un ambiente distinto, pero con un control específico. Los estudios revisados en este ensayo nos muestran mejoras significativas en variables importantes, consolidando de esta manera, la validez de la intervención.

Es importante recalcar las limitaciones que presenta este tema de estudio, como el malestar emocional y el mareo debido a la simulación, pero sus ventajas en accesibilidad, adecuación para cada caso y el control del entorno donde se realiza, son puntos que refuerzan a la realidad virtual como una opción valiosa frente a otros métodos convencionales. Entonces, a medida que avanza la tecnología a nivel global, es indispensable seguir investigando su efectividad a largo plazo hasta llegar a optimizar su aplicación en el ámbito clínico.

Abreviaturas

RV = Realidad Virtual; VRET = Terapia de Exposición mediante Realidad Virtual.

Referencias

- Caponnetto, P., Triscari, S., Maglia, M., & Quattropiani, M. C. (2021). The simulation game—virtual reality therapy for treating social anxiety disorder: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13209. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102213>
- Emmelkamp, P., & Meyerbröker, K. (2021). Virtual reality therapy in mental health. *Annual review of clinical psychology*, 17(1), 495-519. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-115923>
- Flores, R. (2021). *Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8303>
- Ghasempeyvandi, M., & Torkan, H. (2023). The effect of virtual reality exposure therapy on focus of attention, self-criticism, and interpretation bias in university students with social anxiety. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 310. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1742_22
- Kim, H. J., Lee, S., Jung, D., Hur, J. W., Lee, H. J., Lee, S., ... & Cho, C. H. (2020). Effectiveness of a participatory and interactive virtual reality intervention in patients with social anxiety disorder: longitudinal questionnaire study. *Journal of medical Internet research*, 22(10), e23024. <https://doi.org/10.2196/23024>
- McCarthy, C. (2019). La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? *Healthy Children*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>
- Ordóñez, J. (2020). Realidad virtual y realidad aumentada. *Revista digital de ACTA*, 6. https://www.acta.es/medios/articulos/ciencias_y_tecnologia/063001.pdf

Shahid, S., Kelson, J., & Saliba, A. (2024). Effectiveness and User Experience of Virtual Reality for Social Anxiety Disorder: Systematic Review. *JMIR mental health*, 11(1), e48916. <https://doi.org/10.2196/48916>

Toala-Palma, J., Arteaga-Mera, J., Quintana-Loor, J., y Santana-Vergara, M. (2020). La Realidad Virtual como herramienta de innovación educativa. *EPISTEME KOINONIA: Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 3(5), 270-286. <https://doi.org/10.35381/e.k.v3i5.835>

Terapia psicológica en la era digital

Gisselle Campoverde¹ y Andrea Merchán¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

La digitalización ha evolucionado lo largo del tiempo especialmente en la terapia psicológica, donde, ha ayudado a facilitar los servicios profesionales, con herramientas virtuales, de hecho, esta modalidad es servicial para poder llevarse a cabo ciertos trastornos, como la depresión, que está centrado sumamente en TCC, por lo que, se incluye el uso de la realidad digital. Por ende, a los individuos nos permite minimizar ciertos desafíos, como la disponibilidad geográfica, altos costos entre otros, ya que existen desafíos como, la calidad del vínculo del paciente y el terapeuta, mientras que la inteligencia artificial se llena de posibilidades, relacionadas con el equilibrio del componente humano.

Palabras Clave: Terapia, tecnología, depresión, salud mental

Introducción

Actualmente, la tecnología ha cambiado diversos aspectos de la vida cotidiana, y la terapia psicológica no es la excepción. Con el avance del internet y el desarrollo de nuevas herramientas digitales, la terapia en línea ha tenido éxito en la sociedad, convirtiéndose en una alternativa accesible para muchas personas. Este cambio ha abierto nuevas posibilidades en el ámbito de la salud mental, permitiendo que quienes enfrentan barreras para asistir a terapia presencial puedan acceder a apoyo profesional desde cualquier lugar (Rodríguez-Riesco & Senín-Calderón, 2022).

Sin embargo, no todas las personas tienen la posibilidad de poder asistir a una consulta psicológica, por distintos factores como: la falta de tiempo, costos altos de las sesiones, carencia de profesionales en ciertas regiones e incluso el estigma que puede ser asociado a la terapia llega a dificultar el acceso. En este sentido, la terapia en línea ha sido considerada como una opción viable, porque ayuda a reducir muchas de estas limitaciones al ofrecer mayor flexibilidad horaria y la posibilidad de recibir atención sin importar la ubicación geográfica (Lippke et al., 2021).

A pesar de sus ventajas, este modelo también genera cuestionamientos sobre su efectividad en comparación con la terapia presencial. Por otra parte, investigaciones han señalado que es crucial la utilización de una terapia en la era digital, con la condición de que se empleen métodos eficaces teniendo una excelente formación

profesional para alcanzar resultados positivos. Sin embargo, existen varios desafíos que se deben de tomar en cuenta como: la formación de un vínculo positivo entre paciente-psicólogo, adaptación de diferentes enfoques terapéuticos al ámbito digital (Sander et al., 2022).

Por ello, este ensayo analizará el impacto de la era digital en la sociedad, destacando cómo la digitalización ha transformado la comunicación, el trabajo y el acceso a la salud. Además, se abordará la terapia psicológica en el contexto digital, explorando sus características, herramientas más fiables y los beneficios. Por último, se evaluarán las dificultades que enfrenta este modelo, como la privacidad de los datos y las dificultades tecnológicas, con el fin de comprender su impacto en el bienestar psicológico y sus perspectivas de desarrollo en el futuro (Sander et al., 2022).

En síntesis, el impacto en la era digital en el entorno, nos indica cómo la digitalización ha evolucionado en diversos ámbitos tales como, el trabajo, el acceso a la salud mental y la comunicación, así que, es fundamental abordar la terapia psicológica basada en sus características donde, existen instrumentos más válidos y benéficos. Finalmente, podemos evaluar las complejidades que se enfrenta en cada uno de los modelos, tales como, los datos confidenciales y aquellas dificultades tecnológicas, con el fin de poder fomentar dicho impacto en el bienestar emocional de cada uno de los individuos (Sander et al., 2022).

Desarrollo

Terapia psicológica en la era digital

Por consiguiente, la era digital es caracterizada a lo largo del tiempo por la tecnología virtual, disminuyendo la automatización de cada una de las etapas a nivel mundial, donde, diversos estudios mencionan esta cierta conversión con extensos cambios, tales como la prestación de servicios, el diálogo y el acceso a la información de cada uno de los pacientes, mientras que, es importante resaltar la importancia de la globalización del contacto y la inmediatez, de hecho, varios estudios indican que la comunicación virtual puede llegar a influir la calidad de ciertos vínculos con cada una de las personas, disminuyendo su empatía y conexión emocional (Nunes-Zlotkowski et al., 2024).

Por ende, la digitalización se ha desarrollado en diversos ámbitos laborales, sanitarios y educativos, mientras que la educación virtual ha logrado demostrar ser herramientas sumamente importantes en entornos de crisis, como la pandemia, de tal manera que se han identificado barreras relacionadas con el acceso a la tecnología y la equidad digital. Debido, a diversos estudios que han desarrollado grandes beneficios en la terapia digitales, como la reducción al acceso flexible, barreras geográficas y la

disminución del estigma relacionado con la búsqueda de ayuda psicológica, así que, se ha observado que los individuos pueden llegar a sentirse más tranquilos al compartir su información personal en un entorno virtual, lo que fomenta la apertura emocional tanto física y mental (Odgers & Jensen, 2020).

Estudios del uso de realidad virtual para el tratamiento de la depresión

Por otro parte, una revisión sistemática identificó la validez de la tele psicología en entornos vulnerables, concluyendo que, dado que la terapia virtual es una alternativa fiable, ciertos factores como el acceso a la tecnología y la alfabetización digital influyen en su éxito. A diferencia de un estudio, la terapia psicológica ha desarrollado significativamente una transformación, acatando tecnologías como diversas aplicaciones móviles, la realidad virtual para ofrecer tratamientos efectivos, y la terapia en línea. No obstante, un estudio analizó la efectividad de la terapia (TCC) virtual en pacientes con trastornos de depresión, en definitiva, los resultados mostraron que los participantes que recibieron TCC digital experimentaron un decrecimiento en los síntomas, con mayor adherencia al tratamiento y una mejora en la calidad de vida, en comparación con los enfoques tradicionales presenciales (Achtys et al., 2023).

De tal manera, las intervenciones basadas de manera virtual, como las plataformas han demostrado ser válidas y eficaces en dichos tratamientos, con una tasa de éxito que supera el 60% en los diversos casos tratados, ya que estas plataformas proporcionan herramientas interactivas, tales como, recursos educativos, seguimiento personalizado entre otros, lo que permite a los pacientes participar en diversos procesos terapéuticos, mejorando el bienestar emocional y resiliencia de cada paciente, a su vez, los avances tecnológicos continúan abriendo diversas posibilidades en el campo de la salud mental, fomentando diversas opciones adaptativas y accesibles a las necesidades del paciente (Achtys et al., 2023).

A pesar, de sus ventajas, la terapia online muestra desafíos como la confidencialidad y privacidad de datos del individuo, también se han visto preocupaciones sobre la despersonalización de la dependencia de la estabilidad tecnológica y la relación terapéutica, donde, estos factores deben ser unidos para mejorar la efectividad de la terapia digital. Por añadidura, la calidad de la realidad digital en el área de la psicoterapia virtual indica recientes escenarios para cada uno de sus desarrollos, donde cada uno, espera que en los siguientes años se agregue el uso de los algoritmos que pueda ayudar a la experiencia terapéutica de cada uno de los pacientes, de tal manera, que se debe examinar cada uno de los enfoques que se relacionen con sesiones física, con ello, el apoyo digital con el fin de fomentar los beneficios de ambos lados (Odgers & Jensen, 2020).

Conclusiones

Para concluir, en el mundo virtual se han producido algunas modificaciones importantes en el entorno social, desde como las personas estudian, ingresan a servicios de salud, hasta en la manera en la que se comunican. Desde esta perspectiva, una intervención psicológica se ha ido desarrollando, teniendo un diseño más abierto, donde se podrá aprovechar instrumentos tecnológicos, que será de gran ayuda para que diversas personas con bajos o con pocas posibilidades tengan la accesibilidad a una terapia psicológica.

En contraste, la terapia virtual nos demuestra ser una solución más eficaz, pero lamentablemente todavía contiene ciertos desafíos fundamentales, tales como, la adaptación de técnicas al entorno virtual. Es importante, poder seguir con las investigaciones para lograr que llegue a ser más accesible, ética y válida, por ello, la salud mental enfrenta diversos retos que se deben abordar de manera responsable, ya que se debe equilibrar la tecnología con el componente humano, para ofrecer a los individuos un acompañamiento profesional eficaz.

Referencias

- Achtyes, E., Glenn, T., Monteith, S., Geddes, J., Whybrow, P., Martini, J., & Bauer, M. (2023). Telepsychiatry in an Era of Digital Mental Health Startups. *Current psychiatry reports*, 25(6), 263–272. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37166622/>
- Candice, L., & Jensen, M. (2020). Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions. *Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8221420/pdf/nihms-1705633.pdf>
- Lippke, S., Gao, L., Keller, F. M., Becker, P., & Dahmen, A. (2021). Adherencia a la terapia online vs terapia presencial y a la terapia online vs atención habitual: análisis secundario de dos ensayos controlados aleatorizados. *Revista de investigación médica en Internet*, 23(11), e31274. <https://doi.org/10.2196/31274>
- Nunes-Zlotkowski, K. F., Shepherd, H. L., Beatty, L., Butow, P., & Shaw, J. M. (2024). Blended Psychological Therapy for the Treatment of Psychological Disorders in Adult Patients: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of medical research*, 13, 1–23. <https://www.i-jmr.org/2024/1/e49660/PDF>
- Rodríguez-Riesco, Lorenzo, & Senín-Calderón, Cristina. (2022). Aplicaciones móviles para evaluación e intervención en trastornos emocionales: una revisión

sistemática. *Terapia psicológica*, 40(1), 131-151.
<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082022000100131>

Sander, J., Bolinski, F., Diekmann, S., Gaebel, W., Günther, K., Hauth, I., Heinz, A., Kleiboer, A., Riper, H., Trost, N., Vlijter, O., Zielasek, J., & Gerlinger, G. (2022). Terapia online: ¿un valor añadido para la atención rutinaria de los pacientes hospitalizados? Perspectivas de los profesionales de la salud mental. *Archivos europeos de psiquiatría y neurociencia clínica*, 272(1), 107–118.
<https://doi.org/10.1007/s00406-021-01251->

Prevención e intervención de la realidad virtual para el trato de la aracnofobia

Jhomayra Ochoa¹, Pablo Parreño¹, Alejandro Tamayo¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

Los avances tecnológicos han ido recorriendo distintas áreas de trabajo alrededor del mundo, sin duda diversas investigaciones fueron desarrollando una alta gama de facilidades, y una de ellas es la Realidad Virtual (RV). En función a ello, en este trabajo de investigación se profundizó en esta innovadora herramienta, con el objetivo de garantizar el uso de la misma en las terapias psicológicas, como por ejemplo en la superación de fobias. Gracias al apoyo de distintas fuentes de investigación, se encontró que la aplicación de la RV es eficaz para la intervención en las fobias, es por ello que este procedimiento abre puertas a nuevas metodologías acompañadas de la tecnología.

Palabras Claves: Realidad virtual, Aracnofobia, Ansiedad.

Introducción

Una de las fobias más comunes que existen en el mundo es la aracnofobia, y en función a ello, se profundizará únicamente para este miedo. Ahora, cuando hablamos de una intervención psicológica para superar los miedos vamos a pensar directamente en la "Desensibilización Sistemática" en la que se basa en la exposición gradual a estímulos que nos provoca ansiedad, sin embargo, la realidad virtual puede ser una estrategia clave para reforzar dicha terapia para proporcionar técnicas más reales y eficaces. El Cuestionario de Miedo de McNally respalda la eficacia de la aplicación de la RV en la intervención terapéutica y en ese contexto se posiciona como una herramienta clave. A pesar de que la realidad virtual puede ayudarnos, también presenta dichas limitaciones, como dificultades al adquirirla debido a su elevado costo y la falta de estudios que complementen la eficacia en las intervenciones terapéuticas (Botella et al., 2017).

Si bien es cierto el campo de la psicología ya ha aprobado diversas herramientas tecnológicas para las intervenciones terapéuticas, sin embargo, la Realidad Virtual es un nuevo campo que puede facilitar los tratamientos ante la aracnofobia, que se caracteriza por un miedo irracional ante las arañas, causando así temores intensos a

las personas, e incluso generando traumas en la cual aumenta un malestar clínicamente significativo (Solano y Gantiva, 2019).

Ahora bien, cuando profundizamos la terapia In Vivo, nos estamos refiriendo en su totalidad a la Desensibilización Sistemática, en la cual se puede erradicar cualquier fobia establecida mediante la exposición gradual del estímulo que genera ansiedad, lo que permite un proceso progresivo. Estas terapias comúnmente se acompañan con técnicas de relajación (Salehi, 2020).

Previo a la aplicación de alguna terapia, es importante analizar y profundizar el impacto de la fobia, lo que el "Richard J. McNally *Fear Questionnaire*" permite medir los niveles de miedo a través de tres dimensiones: (1) descripción de la fobia principal y grado de evitación (escala de 0 a 8), (2) intensidad del malestar emocional, y (3) síntomas adicionales como ansiedad o depresión (Yau et al., 2024).

Desarrollo

La aplicación de la realidad virtual demostró ser efectivo en la psicoterapia, especialmente en el tratamiento de fobias específicas como la aracnofobia. Debido a que su eficiencia se basa en la capacidad de crear entornos ficticios controlados y realistas en los que se logra crear una exposición progresiva los estímulos temidos, sin necesidad de recurrir a situaciones reales que, son difíciles de asumir o generan niveles elevados de estrés y ansiedad que ponen en riesgo que el tratamiento sea efectivo.

Los hallazgos más relevantes en esta aplicación es que la mayoría de los estímulos que generan una fobia en varios escenarios virtuales contribuyen a unos resultados más efectivos del aprendizaje, donde se reduce los riesgos de caída a largo plazo. Lo que facilita una mejora terapéutica gradual (Wechsler et al., 2019). Esta aplicación es útil en pacientes que presentan un alto nivel de evitación, ya que les ofrece una experiencia concentrada que simula la realidad sin llegar a generar una contra total al tratamiento.

Además, estudios realizados por otros investigadores previos demostraron que la terapia de exposición en conjunto de la Realidad Virtual no sólo es comparable en eficiencia con la terapia cognitivo-conductual basada en una exposición en vivo, sino que también presenta mayores tasas de eficacia y de adherencia por parte de los individuos. Esto es dado que, en gran parte, a que la exposición en un entorno virtual ofrece una sensación de mayor control y seguridad, lo que reduce el nivel de ansiedad en los participantes (Carl et al., 2019).

El respaldo brindado durante estas intervenciones ha permitido su implementación en distintos entornos clínicos, aunque con gran presencia de limitaciones por los

costos, los mismos destacan que la Realidad Virtual no solo es efectiva en el tratamiento de fobias, sino también en trastornos de ansiedad generalizada, estrés postraumático y trastornos de personalidad obsesivo-compulsivo, lo que incrementa su valor y efectividad como herramienta terapéutica integral. La posibilidad de ajustar parámetros como la intensidad, duración y naturaleza de los estímulos convierte esta herramienta como una técnica flexible y adaptativa, alineada con los principios de la exposición gradual utilizados en la terapia cognitivo-conductual (Botella et al., 2017).

Por otra parte, estudios previos elaborados por Salehi (2020) argumentan que esta herramienta facilita el aprendizaje de nuevas respuestas emocionales frente al estímulo ansioso, al juntar la exposición con técnicas de relajación y reestructuración cognitiva. Esta integración incrementa los resultados de los efectos terapéuticos y posibilitan al paciente adquirir estrategias para el afrontamiento, no sólo dentro de la realidad virtual, sino también juntando estos escenarios con los que se viven en el diario vivir.

A pesar de las diferentes ventajas de la realidad virtual conlleva retos. Se encuentra el alto costo en equipos y la ayuda de personal instruido, lo que llega a delimitar el entorno de la aplicación con pocos recursos. También se presentan diversos efectos secundarios como náuseas y mareos, las cuales pueden presentar una mala adherencia al tratamiento. Igualmente existe la falta de protocolos de estandarización, lo que obstaculiza la semejanza de estudios (Javaherirenani et al.,2022).

Para superar barreras, se debe recomendar la incorporación de indicadores fisiológicos objetivos, usando el reflejo de impresión, que puede ayudar a respaldar clínicamente los efectos terapéuticos (Norrholm et al.,2016).

Además es fundamental desarrollar programas de bajo costo, usando la formación de los profesionales y lograr promover la educación de cada uno de los pacientes mediante consentimiento informado, charlas informativas, talleres lo que favorece una mejor fijación y recuperación. La evidencia apoya la eficiencia de la realidad virtual es fundamental el tratamiento de fobias aunque existen aún áreas que explorar. Creemos que en futuras investigaciones deberían enfocarse en seguimientos de largo plazo de los efectos terapéuticos y en la integración de buenas medidas fisiológicas más eficaces. También, se podría llegar a estudiar la combinación de la realidad virtual con diferentes técnicas terapéuticas, como serían la estimulación cerebral no invasiva, para maximizar los beneficios clínicos (Carl et al.,2019).

Conclusión

Uno de los aspectos más importantes como la realidad virtual, presenta estrategias accesibles para tratar el miedo de aracnofobia, en los cuales nos ayuda a obtener

resultados positivos creando entornos seguros y personalizados para cada uno de los pacientes. Sus funciones son eficaces presentando importantes alternativas para los cuales no presentan procedimientos tradicionales (Andersen et al.,2023).

Considerando tantas complicaciones como son las diversas metodologías y aplicaciones tecnológicas la realidad virtual ha presentado un adelanto valioso en psicoterapia. Es fundamental desarrollar reglamentos de igualdad, mejorando los costos y aumentando los recursos de accesibilidad. Esta tecnología puede tener un dominio para ser aplicada en diversos campos de la psicología como es la neurociencia, fomentando el desarrollo de crear y fomentar nuevas estrategias terapéuticas. (Brito y Vicente, 2018).

Abreviatura

RV = Realidad Virtual

Referencias

- Andersen, A. J. W., Mary-Krause, M., Bustamante, J. J. H., & Pelissolo, A. (2023). Effectiveness of digital mental health interventions: A meta-review of meta-analyses. *Nordic Journal of Psychiatry*, *77*(8), 787–799. <https://doi.org/10.1080/08039488.2023.2279643>
- Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. M. (2017). Recent progress in virtual reality exposure therapy for phobias: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, *19*(7). <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4>
- Brito C., H., y Vicente P., B. (2018). Realidad virtual y sus aplicaciones en trastornos mentales: una revisión. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, *56*(2), 127–135. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272018000200127>
- Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P. M. G., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, *61*, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>
- Javaheribina, R., Mortazavi, S. S., Shalbafan, M., Ashouri, A., & Farani, A. R. (2022). Virtual reality exposure and response prevention in the treatment of obsessive-compulsive disorders in patients with contamination subtype in comparison with in vivo exposure therapy: A randomized clinical controlled trial. *BMC Psychiatry*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04402-3>

- Lindner, P., Miloff, A., Hamilton, W., Reuterskiöld, L., Andersson, G., & Carlbring, P. (2019). Creating state-of-the-art virtual reality exposure therapies for anxiety disorders using consumer hardware and software: A feasibility study. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.07.004>
- Norrholm, S. D., Jovanovic, T., Gerardi, M., Breazeale, K. G., Price, M., Davis, M., Duncan, E., Ressler, K. J., Bradley, B., Rizzo, A., Tuerk, P. W., & Rothbaum, B. O. (2016). Baseline psychophysiological and cortisol reactivity as a predictor of PTSD treatment outcome in virtual reality exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 28–37. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.05.002>
- Sánchez Armijos, T. M., Luna Luna, M. A., y Viscarra Armijos, L. B. (2025). Tratamiento de fobias específicas mediante simulaciones virtuales. *E-Revista Multidisciplinaria Del Saber*, 3, e-RMS 09022025. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v3i.159>
- Salehi, E., Mehrabi, M., Fatehi, F., & Salehi, A. (2020). Virtual reality therapy for social phobia: A scoping review. *Digital Personalized Health and Medicine*, 713–717. IOS Press Ebooks. <https://doi.org/10.3233/shti200253>
- Solano-Gualdrón, A., y Gantiva, C. (2019). Realidad Virtual como Tratamiento para la Fobia Específica a las Arañas: Una Revisión Sistemática. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 13(1), 101–109. <https://doi.org/10.21500/19002386.4024>
- Wechsler, T. F., Kümpers, F., & Mühlberger, A. (2019). Inferiority or even superiority of virtual reality exposure therapy in phobias? — A systematic review and quantitative meta-analysis on randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 10, 1758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01758>
- Yau, J. O. Y., Li, A., Abdallah, L., Lisowski, L., & McNally, G. P. (2024). State-and Circuit-Dependent Opponent Processing of Fear. *Journal of Neuroscience*, 44(38). <https://doi.org/10.1523/jneurosci.0857-24.2024>

Comunidad de Salud en Línea y la Implementación de una Aplicación Psicosocial en la Atención Paliativa en los AYA con Enfermedades Crónicas

Joseline Caguana¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador

Resumen

Los cuidados paliativos en los adolescentes y adultos jóvenes (AYA) con enfermedades crónicas, presentan significativas limitaciones en cuanto a las intervenciones psicosociales. A pesar que existen diferentes terapias como la psicoterapia centrada en el sentido paliativo, la intervención diádica y las intervenciones web, ninguna de ellas cubre las necesidades de esta población. El programa "Streetlight" creado por la Universidad de Florida proporciona una alternativa innovadora al introducir la comunidad de salud en línea, fortaleciendo así el sentido de pertenencia. Los resultados del programa presentan beneficios psicosociales que son relevantes, debido a la evidencia del gran potencial de las plataformas digitales para el tratamiento de cuidados paliativos.

Palabras Clave:

Cuidados paliativos, Adolescentes, Adultos jóvenes, Intervención, Psicosocial

Introducción

Los avances digitales de las últimas décadas han evolucionado para los pacientes con enfermedades crónicas, ayudando a aumentar la esperanza de vida y por consiguiente un crecimiento en la población anciana. El objetivo de los cuidados paliativos en general se centra en la identificación precoz de la enfermedad, el manejo del dolor físico y psicológico, aumentar la autonomía del paciente y mejorar su calidad y la de sus familiares (Belmino et al., 2021).

El padecimiento de enfermedades catastróficas y crónicas en los pacientes adolescentes y adultos jóvenes (AYA) ha sido una barrera para la atención integral en este grupo etario. En la actualidad, aún se carece de investigaciones acerca de programas apropiados para abordar las necesidades psicosociales desde un contexto externo al entorno hospitalario, la mayoría de estos están enfocados hacia grupos etarios infantiles y adultos mayores.

En este contexto, se destaca la importancia en las intervenciones psicológicas con los pacientes con enfermedades avanzadas basadas en la contención del sufrimiento emocional y existencial que en varias ocasiones interfieren en la intervención médica. Por otra parte, el diagnóstico médico de los pacientes ocasiona que surjan problemas de salud mental, donde el psicólogo será el encargado de evaluar y abordar estas afecciones. Según Feldstain (2024) expresa que internacionalmente la prevalencia de depresión mayor en pacientes paliativos es de 14,3%, mientras que los que presentan signos de depresión corresponden al 9,6%; y un 15,4% experimentan trastornos de adaptación. Estas cifras confirman la relevancia de la indagación y creación de programas de intervención psicológica integrales que ayuden a contrarrestar las necesidades psicosociales de una manera especializada y consistente.

Por otro lado, Jiménez (2024) realizó una revisión sistemática acerca de las intervenciones actuales en favor a los pacientes con cuidados paliativos. Se encontraron terapias de la última década, donde la más antigua se desarrolló en el 2020 y las demás en los años posteriores. La primera fue la intervención psicosocial diádica (*Dyadic Psychosocial Intervention*) fundamentada en crear díadas entre el paciente y cuidador, a su vez el programa consta de 6 sesiones con un psicólogo a cargo, que se llevan a cabo por medio de llamadas telefónicas de 60 minutos. A medida que avanzan las sesiones se tratan temas como el afrontamiento a la enfermedad, la resolución de conflictos, el estrés y la gestión de síntomas, en base a ello también se recomiendan ciertos ejercicios que son un complemento de la intervención.

El segundo es la intervención denominada psicoterapia individual centrada en el sentido de cuidados paliativos (*Individual Meaning Centered Psychotherapy Palliative Care, IMCP-PC*) tiene su origen en la psicoterapia centrada en el sentido, adaptada en los cuidados paliativos. Su objetivo es fortalecer el significado y propósito de la vida en el paciente, la intervención consta de 3 sesiones con una duración de 45 minutos, donde se abordan temas como el autoconcepto, el afrontamiento al diagnóstico médico y la huella de vida que dejará el paciente.

Por último, la intervención de atención colaborativa basada en la web (*Web-based Collaborative Care Intervention*) es ejecutada mediante una página web, donde se trabaja con la asesoría de un psicólogo especializado en la terapia cognitivo conductual. La página web explora varias áreas de intervención, como la psicoeducación, la sección de autorregistros de síntomas, donde presentan en niveles gráficos las fluctuaciones. Además, reciben llamadas cada dos semanas y una visita presencial cada dos meses para evaluar el avance de cada uno de ellos. Esta intervención digital es una de las más innovadoras y efectivas, debido a las múltiples interacciones que puede realizar el paciente, a pesar de ello no tienen relaciones

presenciales de manera constante por lo que no cubre totalmente las necesidades psicosociales de los pacientes.

Al comprender las anteriores intervenciones actuales se ha visto que ninguna cumple a cabalidad las necesidades de esta población. En la Universidad de Florida se ha indagado en la comprensión de los programas en línea que se dirigen a cumplir las necesidades psicosociales de la población AYA, estos han sido poco desarrollados lo que ha hecho que la unidad de salud Universitaria de Florida diseñe un programa integral denominado como "*Streetlight*" que se basa en la atención a la población AYA, rango que comprende desde los 13 a los 30 años. Tiene como objetivo que los pacientes construyan relaciones significativas y sólidas como parte de los cuidados paliativos que reciben en el curso de sus enfermedades. Otro objetivo esencial es evaluar la utilidad, la aceptabilidad y la posible eficacia de *Streetlight Gaming League (SGL)* que es el componente práctico de la aplicación (LeBeau et al., 2024).

Los autores de la aplicación *streetlight* evaluaron la efectividad mediante un enfoque cualitativo que se basó en la fenomenología hermenéutica. Utilizaron diversos instrumentos de evaluación como cuestionarios y entrevistas, fueron aplicados a nueve adolescentes y jóvenes que padecen enfermedades crónicas. De esta manera realizaron un análisis estadístico de los resultados donde se obtuvieron hallazgos positivos por parte de los AYA. Expresaron una gran conformidad con la SGL, además de describir los múltiples beneficios psicosociales que obtuvieron, como el sentido de pertenencia a la comunidad, el alivio de los síntomas y la experimentación de la solidaridad a través del entendimiento mutuo.

Estos resultados resaltan la aceptabilidad y utilidad del programa virtual que imparte cuidados paliativos psicosociales, los pacientes expresaron que la mayoría de programas impartidos en las zonas hospitalarias no eran adecuados a su edad ni a sus necesidades, lo que creaba una brecha de atención integral. Al cumplir con la intervención los participantes expresaron que sobrepasaba la brecha de atención antes mencionada.

En conclusión la atención paliativa psicosocial en la población AYA ha sido un desafío significativo dentro del sistema de atención médica y psicológica, a razón de la escasez de intervenciones integrales para este grupo etario. Por tal motivo las comunidades de salud en línea como la unidad de salud de la Universidad de Florida han desarrollado el programa *Streetlight* que ha surgido como una respuesta prometedora e innovadora. Iniciativa que se construyó en base a herramientas tecnológicas, un lenguaje adaptado a los jóvenes y la propuesta de crear vínculos significativos que ayuden a la contención emocional y sentido de pertenencia. Este hallazgo ha proporcionado una eficacia en las soluciones digitales para los cuidados paliativos, al igual que al fortalecimiento de iniciativas que vayan más allá del tratamiento médico, sino que humanicen la experiencia de las enfermedades crónicas

y catastróficas. Finalmente se sugiere implementar más programas que cumplan las necesidades de estos pacientes, sin dejar al lado las conexiones sociales y los requerimientos humanos que mejoran la calidad de vida y el curso de la enfermedad.

Referencias

- Belmino, J., Neto, L., Cavalcante, V., y Tuller, L. (2021). Cuidados paliativos: conocimiento de los pacientes oncológicos y de sus cuidadores. *Revista Bioética*, 29(3), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422021293488>
- Feldstain, A. (2024). Psychosocial intervention in palliative care: What do psychologists need to know. *Journal of Health Psychology*, 29(7), 707-720. <https://doi.org/10.1177/13591053231222848>
- Jiménez, N. (2024). Intervenciones psicológicas eficaces para mejorar la depresión en pacientes de cáncer en cuidados paliativos: revisión sistemática de la literatura. *UIC Barcelona*, 1(1), 1-33. https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/4287/Jimenez%20Rodriguez%2C%20Nadia_Intervenciones%20Psicologicas%20Eficaces_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=19.47
- LeBeau, K., Collins, S., Zori, G., Walker, D., Marchi, E., Pomeranz, J., & Hart, M. (2024). Evaluating a novel hospital-based online health community to address palliative and psychosocial care factors for chronically ill adolescent and young adult patients. *Palliative & Supportive Care*, 22(3), 432-443. <https://doi.org/10.1017/S1478951523000147>

Un Click para Apoyo Psicológico en Emergencias y Crisis Humanitaria

Jaherly Bravo¹, María Belén Coronel¹, Yadira Mena¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador

Resumen

La terapia online o ciberpsicología con el pasar del tiempo ha ido teniendo mayor relevancia en el ámbito psicológico especialmente durante la fase de la pandemia por COVID-19. Este enfoque ha demostrado ser eficaz frente a las diversas situaciones de emergencia, como es el caso de prevenciones en suicidio, de igual manera se transforma en una alternativa accesible y económica, sin embargo, debemos conocer los límites de este tipo de terapia, como es el caso de conectividad, problemas en la privacidad, etc. A pesar de todo lo mencionado con anterioridad debemos reconocer qué si es una solución viable y con propuesta futurista.

Palabras Clave: Servicios en Línea, Psicoterapia, Crisis Humanitaria, Apoyo Social en Línea

Introducción

En el tiempo presente se puede encontrar diversas plataformas y aplicaciones, algunas de estas son las redes sociales que fueron creadas con el fin de mantener comunicación con diversos lugares del mundo, de esta manera se tiene un medio para poder realizar consultas o intervenciones psicológicas, ya que, la tecnología debido a su gran avance permite una mayor accesibilidad a diferentes servicios y entre ellos tenemos a la ciberpsicología que busca ayudar y apoyar a personas que pueden encontrarse en crisis o emergencias humanitarias y se ven limitadas a asistir al psicólogo de manera presencial.

Por ello, la terapia psicológica o denominada también ciberpsicología de uso online ha tenido una gran acogida por su fácil acceso y sobre todo la gran adaptación a los horarios, su relevancia empieza en la época de pandemia debido a la gran compleja situación y crisis de salud, laboral, social, familiar, entre otras que eran difíciles de manejar sin un apoyo terapéutico. En la época actual ha sido de gran ayuda para dar una intervención en crisis a continuar un proceso terapéutico para personas que por alguna razón se encuentran fuera de su país, de igual manera para personas que se encuentran enfermas o personas que necesitan una guía y apoyo en una situación crítica y no desean asistir de manera presencial.

Desarrollo

La epidemia COVID-19 incrementó el empleo de terapias psicológicas online en varios países, destacando la importancia de brindar alternativas accesibles y efectivas para abordar las distintas dificultades de la salud mental en situaciones vulnerables. Asimismo, por circunstancias de crisis humanitarias, procesos de inmigración, viajes prolongados por la pandemia, las personas se vieron en la dificultad al momento de acceder a terapia psicológica presencial por causa de obstáculos en el traslado, aislamientos o la escasez de establecimientos terapéuticos.

Debido a las restricciones de la terapia presencial de emergencias, la terapia en modo online se vuelve una alternativa viable para intervenciones, destacada por su alcance global, costo reducido y romper barreras físicas. Esta nueva forma de brindar terapia psicológica busca una mejor manera de ofrecer terapia de manera accesible ya que se reduce los obstáculos económicos, territoriales y de disponibilidad. Su eficacia está enfocada en la rápida atención a sus pacientes y mantener una continuidad en el proceso terapéutico. No obstante, persisten ciertos desafíos, como es el caso de una inestabilidad en la conectividad debido a ciertas zonas limitadas al acceso de internet o el escaso conocimiento sobre el manejo digital.

A continuación, se observan beneficios y desventajas de este tipo de intervención terapéutica:

Accesibilidad de la Terapia Online

La terapia online elimina barreras geográficas y reduce costos, lo que permite que más personas accedan a la atención psicológica. Según el estudio de Medeiros da Silva et al. (2015), la implementación de intervenciones online en crisis ha sido efectiva en diversas situaciones, como desastres y prevención del suicidio, mostrando que estas herramientas son esenciales en momentos críticos, en comparación tenemos lo siguiente: En los presentes estudios se demostró que el 30% de personas cumplieron con intervenciones preventivas online post-trauma demostrando una barrera en conexión.

Eficacia de la Terapia Online

La eficacia de la terapia online se ha documentado en múltiples estudios. Malboeuf-Hurtubise et al. (2021) realizaron un estudio que demostró que las intervenciones artísticas, como el dibujo dirigido, pueden mejorar significativamente la salud mental de los niños, reduciendo la ansiedad y la inatención. Este enfoque es especialmente relevante en el contexto de la pandemia, donde los niños han experimentado un aumento en los niveles de estrés y ansiedad, pero no dieron resultados significativos

en una disminución de ansiedad o depresión en comparación a un procedimiento terapéutico presencial.

Desafíos y Limitaciones

A pesar de sus ventajas, la terapia online enfrenta desafíos significativos. Según Martínez-Martin et al. (2020), la rápida adopción de herramientas digitales durante la pandemia ha planteado cuestiones éticas sobre la privacidad y la protección de datos. La falta de contacto físico puede afectar la relación terapéutica, y la brecha digital puede excluir a poblaciones vulnerables. Adicional se observa ausencia de contacto físico lo que puede desencadenar una afectación en el lazo terapéutico.

Intervenciones en Crisis

La existencia de varios enfoques tanto teóricos y empíricos nos beneficia para una solida intervención terapéutica, debemos considerar el uso mas común de la terapia cognitivo conductual centrado en un punto de tratamiento o prevención de un trauma. La existencia de un protocolo para estos casos de intervención en crisis nos indica lo siguiente:

Se divide en 5 etapas: a) Desarrollo de una relación terapéutica y rapport; b) Inicio de evaluación inicial de la gravedad de la situación; c) apoyo al paciente para evaluar y activar sus fortalezas y recursos; d) Trabajo entre paciente y terapeuta; e) Comprobar nuevos comportamientos y pensamientos.

En comparación con otros países más avanzados, existe mayor uso de plataformas y aplicaciones online que son usadas en el sistema público para dar asistencia terapéutica mientras que en latinoamérica aún existe limitaciones con este tipo de terapias online.

La aplicación de TCC en intervención terapéutica es beneficiaria de manera presencial, pero según el consejo federal de psicología en Brasil, acepta el tema de terapia online en base a 20 sesiones, ya que no existe una evidencia que respalde algún otro tipo de terapia más allá de un aumento de sesiones. Cabe recalcar que el beneficio de una terapia considerada ciberpsicologica puede intervenir a tiempo en casos de crisis suicidas, ya que, no buscan ayuda debido al miedo o vergüenza que sienten, lo cual un anonimato tras una pantalla puede generar un inicio para buscar ayuda inicial en este tipo de emergencia.

Conclusiones

En los artículos se evidencia la validez de las participaciones de terapias online en emergencias. Por su fácil accesibilidad y costo accesible se ha convertido en una opción muy útil para poblaciones limitadas, incluyendo a niños. Mediante las

investigaciones realizadas se confirma la viabilidad de la terapia virtual, añadiendo su capacidad de ser adaptable a distintas necesidades clínicas.

Sin embargo, en sus desafíos se toman en cuenta las complicaciones éticas que pueden perjudicar la privacidad de datos o información del paciente y problemas técnicos por el poco conocimiento del uso o su brecha de acceso que se convierte en una limitante para esta opción.

Al instaurar la terapia online como una alternativa importante y efectiva para los individuos que presentan inconvenientes para seguir un tratamiento de manera presencial. Por lo que se propone realizar capacitaciones sobre el uso de aplicaciones para disminuir el desconocimiento y colaborar con dispositivos digitales para que vaya quitando la barrera tecnológica en poblaciones de adultos mayores o lugares marginados. Asimismo, se debe proteger y respetar la confidencialidad del usuario y velar por una atención de calidad.

Referencias

- Medeiros da Silva, J. A., Siegmund, G., & Bredemeier, J. (2015). Crisis interventions in online psychological counseling. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 37(4), 171-182. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2014-0026>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Taylor, G., Herba, C. M., Chadi, N., & Lefrançois, D. (2021). Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00367-5>
- Martínez-Martin, N., Dasgupta, I., Carter, A., Chandler, J. A., Kellmeyer, P., Kreitmair, K., Weiss, A., & Cabrera, L. Y. (2020). Ethics of digital mental health during COVID-19: Crisis and opportunities. *JMIR Mental Health*, 7(12), e23776. <https://doi.org/10.2196/23776>

Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual online para el tratamiento de trastornos depresivos

Jessica Calle¹, Marshal Muñoz², Paula Urvina³

¹ Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca-Ecuador

Resumen

Este ensayo explora la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) online para el tratamiento de trastornos depresivos, basándose en una revisión crítica de estudios científicos recientes. Con esta finalidad, se revisaron investigaciones actuales que respaldan esta modalidad, resaltando beneficios como su accesibilidad y comodidad para los pacientes. Asimismo, se analizan algunas limitaciones éticas y técnicas. En síntesis, la TCC ofrece resultados prometedores para casos de sintomatología leve o moderada; sin embargo en casos de presentarse una sintomatología de mayor gravedad será necesario un acompañamiento presencial que propicie un tratamiento adecuado de acuerdo a las necesidades de cada paciente. Finalmente, se proponen líneas futuras de investigación para mejorar las modalidades digitales de intervención.

Palabras Clave: Terapia Cognitiva Conductual, Intervención basada en la Internet, Depresión, Síntomas depresivos, Servicios de Salud con las Tecnologías de Información y la Comunicación

Introducción

Los trastornos depresivos hacen referencia a trastornos del estado de ánimo descritos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales cuya sintomatología principal son los sentimientos de tristeza o desesperanza, pérdida de interés en la mayoría de las actividades, y síntomas físicos y cognitivos como dificultades en la concentración y fatiga. Este puede presentarse en diversos grados de severidad, sin embargo, requieren en igual medida de intervención profesional adecuada.

Este trastorno, con el que conviven millones de personas alrededor del mundo, tiene un impacto negativo en la calidad de vida de las personas, afectando al funcionamiento de las personas en distintas áreas de su vida, como la laboral, personal y social de manera significativa, por lo que es imprescindible que haya un correcto abordaje de esta sintomatología en terapia psicológica.

En este contexto, una de los modelos de terapia más utilizados para el tratamiento de la depresión es la terapia cognitivo-conductual (TCC). Este modelo de terapia es un formato de intervención psicológico que se basa en la creación y análisis de las emociones, pensamientos y conductas, ya que se plantea que estos están conectados y dan origen a una conducta. Introducida al mundo de la psicología por Aaron Beck, aproximadamente en el año de 1960 con el propósito de tratar a los pacientes con síntomas depresivos y determinar un tratamiento (Dobson, 2009).

El modo de trabajo es simple y específico, se mantiene en la línea de identificar y modificar patrones que se generan en el pensamiento de manera despectiva o disfuncionales, se los modifica por afirmaciones cognitivas que promuevan un cambio emocional y conductual efectivamente.

En un contexto general, diversos estudios y análisis respaldan que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) reduce notablemente los síntomas depresivos y sus consecuentes, de igual forma se ha demostrado que al trabajar eficientemente puede resultar efectiva como otros tratamientos que incluyen psicofármacos, una ventaja llamativa es su capacidad de mantener efectos duraderos en el tiempo. En la mayoría de casos se ha implementado este modelo en formato presencial, sin embargo, con el avance de la tecnología y el uso de herramientas electrónicas se ha implementado la misma en un modo online que proporciona diversas ventajas en relación a la atención psicológica.

Desarrollo

Este modelo terapéutico ha demostrado tener un grado elevado de efectividad para el tratamiento de la depresión, por lo que, a raíz del avance de las tecnologías de la información y la comunicación ha sido natural que haya un cambio en la modalidad en la que los pacientes acceden a este servicio de salud, con el fin de facilitar y ampliar el acceso a este tratamiento, se ha implementado la modalidad en línea en intervenciones psicológicas, lo que permite que eliminar la barrera geográfica y temporal que pueda limitar el proceso terapéutico. Además, permite que el terapeuta implemente herramientas y recursos digitales dentro de la sesión, por lo que es de gran relevancia abordar la efectividad de la terapia “en línea” para el tratamiento de síntomas depresivos (Bantjes et al., 2021; Schuster, 2020).

La Terapia Cognitivo-Conductual surge como una alternativa factible a la terapia presencial, facilitando el acceso a intervenciones psicológicas mediante plataformas digitales. Su desarrollo ha sido impulsado por la creciente necesidad de brindar atención psicológica accesible y flexible. Asimismo, existen varias modalidades de TCC online adaptadas a las necesidades de cada paciente, entre las cuales destacan la Terapia mediante videoconferencias en donde se lleva a cabo sesiones en tiempo

real, mediante este enfoque se mantiene una interacción directa entre el terapeuta y el paciente; Programas autoguiados con seguimiento profesional y Aplicaciones móviles y plataformas interactivas (Skaczkowski et al., 2022).

La Terapia Cognitivo-Conductual en un formato online ha sido objeto de análisis en los últimos años y en cómo es eficiente para el tratamiento de la depresión. Un estudio publicado en el año de 2024 por The Lancet Digital Health expresa que este modo terapéutico mantiene efectos positivos en relación con la reducción de la presencia y sintomatología de la depresión (Zainal et al., 2024).

Ahora, una revisión sistemática del año de 2025 por la Journal of Medical Internet Research plantea ciertos factores que son indispensables para que este modelo de terapia sea eficaz en un formato en línea para sujetos que padecen depresión. Dichos aspectos son la actitud y la guía brindada por el terapeuta, es importante que se gestione directamente las necesidades y contextos para poder explicar el malestar psicológico (Duffy et al., 2025).

En relación con el Trastorno Depresivo Mayor, presenta una gran efectividad de la TCC online, en un ensayo del año 2023 que evaluó la efectividad de la misma se demuestra con un alto porcentaje (58%) de mejoría a largo plazo, en ese mismo contexto se concluyó que existe una tasa de remisión del 55%, siendo estos superiores a sujetos que no han formado parte del tratamiento (Lin et al., 2023).

A pesar de su innegable eficacia, se han identificado desventajas importantes, que pueden obstruir el proceso de tratamiento, como la falta de contacto físico, que puede llegar a dificultar el establecimiento del rapport, o de una relación terapéutica sólida con el paciente, y, por tanto, dificultará que el terapeuta obtenga la información necesaria para establecer un diagnóstico correcto e integral basado en los síntomas del paciente. De manera similar, la adherencia al tratamiento se puede ver comprometida por una serie de razones distintas, como que la falta de un vínculo terapéutico adecuado desaliente al paciente o no se haya logrado despertar interés en el paciente por tratar sus problemas; o, por otra parte, que haya limitaciones en las habilidades tecnológicas o en los recursos necesarios para mantener esta modalidad de terapia de manera eficaz (Pang et al., 2021).

Por otra parte, la modalidad en línea podría significar la existencia de brechas en la confidencialidad de la información que el paciente le otorgue al terapeuta, ya sea debido a que el servidor utilizado no tiene las medidas de seguridad necesarias para garantizar la protección de datos de tanto paciente como terapeuta, o porque el espacio físico elegido para la sesión no sea privada y adecuada para garantizar la confidencialidad y mantener la ética profesional en este modo de intervención.

Conclusión

En síntesis, la terapia cognitivo conductual en su formato online ha demostrado ser una alternativa sumamente eficaz para el tratamiento de la depresión, con tasas significativas de pacientes, así como de cifras de remisión de los mismos. Sin embargo, la modalidad de intervención en línea no está exenta de desafíos. La ausencia de factores como el contacto físico y la imposibilidad de garantizar que se mantenga la confidencialidad de la sesión pueden significar un obstáculo importante que debe ser explorado a profundidad en siguientes investigaciones.

Finalmente, cabe recalcar a este modelo terapéutico como una opción viable para la intervención de trastornos depresivos, especialmente en contextos donde sea imposible la implementación de la modalidad presencial, sin embargo, deben implementarse estrategias y herramientas que mitiguen las limitaciones previamente mencionadas en el ensayo y aseguren al paciente el mejor plan terapéutico que se adapte a sus necesidades personales.

Referencias

- Bantjes, J., Kazdin, A. E., Cuijpers, P., Breet, E., Dunn-Coetzee, M., Davids, C., Stein, D. J., & Kessler, R. C. (2021). A web-based group cognitive behavioral therapy intervention for symptoms of anxiety and depression among university students: Open-label, pragmatic trial. *JMIR Mental Health*, 8(5), e27400. <https://doi.org/10.2196/27400>
- Dobson, K. S. (2009). *Handbook of cognitive-behavioral therapies, third edition* (Keith S. Dobson, Ed.; 3a ed.). Guilford Publications. <https://books.google.at/books?id=MI5mqWdmsbMC>
- Duffy, D., Richards, D., Hisler, G. & Timulak, L. (2025). Implementing internet-delivered cognitive behavioral therapy for depression and anxiety in adults: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e47927. <https://doi.org/10.2196/47927>
- Lin, Z., Cheng, L., Han, X., Wang, H., Liao, Y., Guo, L., Shi, J., Fan, B., Teopiz, K. M., Jawad, M. Y., Zhang, H., Chen, Y., Lu, C. & McIntyre, R. S. (2023). The effect of internet-based cognitive behavioral therapy on major depressive disorder: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e42786. <https://doi.org/10.2196/42786>
- Pang, Y., Zhang, X., Gao, R., Xu, L., Shen, M., Shi, H., Li, Y. & Li, F. (2021). Efficacy of web-based self-management interventions for depressive symptoms: a meta-

analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*, 21(1), 398. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03396-8>

Schuster, R., Topooco, N., Keller, A., Radvogin, E. & Laireiter, A.-R. (2020). Advantages and disadvantages of online and blended therapy: Replication and extension of findings on psychotherapists' appraisals. *Internet Interventions*, 21(100326), 100326. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100326>

Skaczkowski, G., van der Kruk, S., Loxton, S., Hughes-Barton, D., Howell, C., Turnbull, D., Jensen, N., Smout, M. & Gunn, K. (2022). Web-based interventions to help Australian adults address depression, anxiety, suicidal ideation, and general mental well-being: Scoping review. *JMIR Mental Health*, 9(2), e31018. <https://doi.org/10.2196/31018>

Zainal, N. H., Soh, C. P., Van Doren, N. & Benjet, C. (2024). Do the effects of internet-delivered cognitive-behavioral therapy (i-CBT) last after a year and beyond? A meta-analysis of 154 randomized controlled trials (RCTs). *Clinical Psychology Review*, 114(102518), 102518. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102518>

Adicción al internet en adolescentes

Susana Bonete¹, Angie Rogel¹, Anita Velalcázar¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

El ensayo explora la adicción a los jóvenes, un problema creciente que afecta su salud mental, académica y social. Se analizan los estudios que muestran una alta incidencia, especialmente en Asia, y elementos relacionados, como el uso excesivo de internet, el entorno familiar y los trastornos, como la ansiedad y la depresión. Las repercusiones comprenden el aislamiento, trastornos del sueño y un bajo desempeño académico. Se resaltan medidas eficaces como la terapia cognitivo-conductual y la participación de la familia. El ensayo finaliza afirmando que no es necesario prohibir el uso, sino fomentar un uso saludable a través de educación, restricciones y asistencia psicológica profesional.

Palabras clave: Adicción, internet, adolescente

Introducción

Hoy en día, Internet se ha vuelto indispensable para los adolescentes, no es solo una herramienta, sino un espacio donde socializan, aprenden y hasta definen su identidad. Sin embargo, esta desconexión constante tiene un precio. Muchos jóvenes están desarrollando una independencia preocupante hacia el mundo digital, afectando su vida real sin darse cuenta.

El problema va más allá de simplemente “usar mucho el celular”. Se trata de un comportamiento compulsivo: revisar redes sociales a cada rato, perder horas en juegos online o consumir contenido sin control. Esto no solo distrae, sino que los distrae de sus estudios, su sueño y hasta sus relaciones personales. La Organización Mundial de la Salud ya ha alertado sobre estos riesgos, incluyendo la adicción a los videojuegos como un trastorno real.

La pandemia empeoró las cosas. Con el aislamiento, los adolescentes pasaron de usar internet como entretenimiento a depender de él para todo: clases, amigos e incluso apoyo emocional. Ahora, muchos siguen atrapados en este ciclo. Las redes sociales, con su búsqueda constante de likes y validación, solo aumenta la presión. Las consecuencias son muy claras: ansiedad, dificultad para concentrarse, cambios de

humor y, en casos graves, aislamiento social. Algunos incluso pierden interés en actividades que antes disfrutaban. Los padres y educadores ven el problema, pero no siempre saben cómo ayudar y actuar ante estas situaciones (Rubio-Aparicio et al., 2024).

El internet es una herramienta poderosa que, usada adecuadamente, puede ser muy beneficiosa. El punto está en enseñar a los jóvenes a relacionarse con lo digital de manera saludable. Esto requiere esfuerzo conjunto: los padres deben establecer límites razonables y obviamente dar el ejemplo; las escuelas deberían implementar educación digital que va más allá del uso técnico; y los mismos adolescentes necesitan desarrollar una mayor conciencia sobre cómo el uso de la tecnología afecta su bienestar, como lo podrían lograr, de la mano de profesionales que les hagan conocer los riesgos que conlleva esta situación (Mari et al., 2023).

La solución no es prohibir internet, sino enseñar a usarlo de manera sana. Hace falta más conciencia, diálogo y, sobre todo, entender que detrás de una pantalla hay un adolescente que necesita equilibrio. La tecnología llegó para quedarse, pero no debería controlar nuestras vidas.

Desarrollo

Prevalencia de la adicción al Internet en adolescentes

La prevalencia de la adicción al Internet en adolescentes oscila considerablemente según la región y los criterios diagnósticos utilizados. Indagaciones realizadas demuestran que, en ciertos países del continente asiático, hasta el 47.4% de los adolescentes pueden estar perjudicados por esta condición, mientras que en países occidentales las tasas varían entre el 1.6% y el 5.5% (Wang et al., 2024) . Una investigación que se llevó a cabo en Nepal halló que el 51.1% de los jóvenes encuestados mostraban signos de adicción al Internet, constatando que el uso excesivo de la red es un inconveniente importante entre los adolescentes de dicha región (Soriano-Molina et al., 2025). Estas variaciones podrían adjudicarse a distinciones culturales, socioeconómicas y metodológicas en la evaluación de la adicción al Internet.

Factores asociados a la adicción al Internet

Existen varios factores que de una u otra forma tienen influencia en que los adolescentes desarrollen una adicción al Internet. Una investigación transversal estableció que el peligro es mayor en jóvenes que dedican entre 1 y 3 horas del día a Internet, dado a que el riesgo incrementa 2.8 veces, aunque el peligro es más eminente en quienes sobrepasan las 3 horas, con un riesgo elevado de 8.2 veces (Soriano-Molina et al., 2025). Por otra parte, en las mujeres se evidenció que hay una

probabilidad de 1.9 veces más alta que en los hombres de desarrollar esta adicción. Ahora bien, variables psicológicas como la depresión, ansiedad y estrés, de igual forma están ligados con la adicción al Internet, proponiendo un nexo bidireccional donde dichas condiciones pueden ser causas como también consecuencias del mismo (Soriano-Molina et al., 2025). El contexto tanto familiar como escolar cumplen un papel fundamental; espacios negativos se relacionan con una elevación en la prevalencia de la adicción (Chemnad et al., 2023).

Consecuencias de la adicción al Internet en adolescentes

Tras el uso excesivo de Internet, se derivan numerosas consecuencias en la salud física y mental de los jóvenes. Un estudio descubrió que la adicción al Internet se correlaciona con agresividad, depresión, ansiedad y conductas suicidas (Rubio-Aparicio et al., 2024). A parte, estar durante una cantidad considerable de tiempo frente a pantallas, puede ocasionar alucinaciones, agresividad y desconexión con la realidad, en particular en los más jóvenes (Mari et al., 2023). Desde el enfoque de la neurobiología, esta adicción puede modificar la manera en que se comunican las diferentes partes del cerebro, involucrando de forma negativa áreas como el control cognitivo, la valoración de recompensas y la coordinación motora, lo que conlleva a conductas adictivas y la afectación en el desarrollo del cerebro en la etapa de la adolescencia (Zheng et al., 2025).

Intervenciones para la adicción al Internet en adolescentes

Múltiples estrategias se han ejecutado para abarcar la adicción a la red en adolescentes. Una revisión metódica examinó 10 ensayos controlados aleatorizados que determinaron tratamientos como la TCC (terapia cognitivo-conductual), medicación y electro acupuntura, consiguieron reducir notablemente la gravedad de la adicción al Internet, con efectos de moderados a grandes (Chen et al., 2023). Del mismo modo, la terapia familiar evidenció ser útil en el progreso de la función familiar y en la mitigación de síntomas de depresión, en conjunto con tratamientos farmacológicos en pacientes psiquiátricos (Mari et al., 2023). Por consiguiente, la presencia de aplicaciones digitales como control parental y plataformas creadas para impulsar procedimientos digitales saludables han obtenido el reconocimiento que merecen por aportar con su potencial en la cautela y cuidados de la adicción en jóvenes (Theopilus et al., 2024). Esto destaca la significación del uso de perspectivas multidisciplinarias y tratamientos personalizados de la adicción al Internet en adolescentes.

Conclusión

La adicción al internet en adolescentes es un grave problema, sobre todo a nivel psicológico, debido a que esta situación se encuentra en aumento, ya sea por el

acceso masivo a la tecnología o por la creciente digitalización de la vida cotidiana; como es bien sabido, el internet nos ofrece múltiples beneficios en relación a temas de educación, socialización y entretenimiento, pero su uso frecuente puede provocar graves consecuencias en la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los jóvenes. Por ello, los diversos estudios analizados en esta revisión sistemática demuestran que un porcentaje significativo de adolescentes presenta signos de adicción al internet, lo que sugiere la necesidad de llevar a cabo nuevas estrategias de prevención y tratamiento eficaces.

Es así que uno de los principales hallazgos obtenidos en esta revisión bibliográfica es que la adicción al internet no es un fenómeno que ocurre de manera aislada, sino que se ve influenciado por diferentes factores, como lo son la presión social, la búsqueda de validación en las redes sociales y el acceso constante que existe hoy en día a los diversos dispositivos electrónicos. Además, se debe tomar en cuenta que este problema afecta al adecuado desarrollo de los adolescentes, en áreas como la regulación emocional hasta dificultades en la capacidad de mantener la atención. Por otra parte, en muchos casos, esta adicción está relacionada con otros trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión, lo que agrava la situación del individuo y hace que su abordaje sea aún más desafiante.

Además, en los artículos analizados se evidenció que esta adicción al internet afecta gravemente a la vida de los adolescentes, ya que en el ámbito familiar se han observado conflictos y dificultades en la comunicación de sus miembros provocados principalmente por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos. En cambio, en la parte educativa, se apreciaron problemas en focalizar la atención en las distintas tareas educativas y, por ende, una disminución del rendimiento académico. Por último, la salud física se vio gravemente afectada porque el uso prolongado de pantallas suele alterar el sueño, la postura y provocar sedentarismo en los jóvenes.

Por otra parte, existe evidencia de que la mejor manera para tratar esta adicción es por medio de estrategias basadas en evidencia, cómo la terapia cognitivo-conductual, siendo esta una herramienta muy efectiva para reducir esta problemática, además de ayudar a los adolescentes a desarrollar estilos de vida más saludables y a mejorar su autocontrol. De igual manera, se analizaron otras estrategias que son de gran ayuda para disminuir la adicción al internet en los jóvenes; entre estas se incluyen la educación digital, el establecimiento de límites por parte de los padres en el uso de dispositivos y la promoción de actividades que fomenten la socialización de los individuos en el mundo real. De igual manera, se concluyó que la participación de la familia es muy importante para la prevención y tratamiento de la adicción, ya que un entorno familiar equilibrado y con normas claras ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar esta dependencia tecnológica.

Referencias

- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harabsheh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2023). Adolescents' Internet addiction: Does it all begin with their environment? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00626-7>
- Chen, Y., Lu, J., Wang, L., & Gao, X. (2023). Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1098922>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M. M., Sala, F. G., Giannini, A. M., & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Rubio-Aparicio, M., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2024). *The Impact of Internet Addiction on Adolescents Mental Health: A Meta-analytic Review* (2024111614). Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202411.1614.v1>
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
- Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Digital Interventions for Combating Internet Addiction in Young Children: Qualitative Study of Parent and Therapist Perspectives. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7, e55364. <https://doi.org/10.2196/55364>
- Wang, H., Li, X., Lok, G. K. I., Meng, C., Tan, Y., Lee, U. M., Lei, L. S. M., & Chan, N. (2024). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 295-312. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00015>
- Zheng, M.-R., Wu, X.-D., Chen, P., Si, T. L., Rao, S.-Y., Zhu, H.-Y., Su, Z., Cheung, T., Ng, C. H., & Xiang, Y.-T. (2025). Prevalence of internet addiction among Chinese adolescents: A comprehensive meta-analysis of 164 epidemiological studies. *Asian Journal of Psychiatry*, 107, 104458. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104458>

Eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual Online y Realidad Virtual para los síntomas de la Esquizofrenia y Trastorno Bipolar I y II

Boris Sebastián Ordoñez Tacuri¹, Mauricio Xavier Zambrano Suquinagua²

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

La Terapia Cognitivo Conductual ha demostrado gran eficacia en el tratamiento de trastornos como la esquizofrenia y el trastorno bipolar I y II. Aunque la psicofarmacología es fundamental, la combinación con TCC mejora la adherencia al tratamiento, reduce recaídas y mejora el funcionamiento psicosocial. Innovaciones como la TCC con realidad virtual han potenciado sus beneficios, ofreciendo espacios seguros para el afrontamiento de síntomas como la paranoia, un síntoma común en estas afecciones. Esta integración terapéutica permite una intervención más completa y adaptada a las necesidades del paciente. La evolución tecnológica en la TCC representa una oportunidad clave para el futuro de la práctica clínica psicológica.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-Conductual, Esquizofrenia, Trastorno Bipolar, Realidad Virtual

Introducción

La Terapia Cognitivo-Conductual ha surgido como una de las intervenciones con mayor respaldo científico en lo que concierne a las terapias psicológicas. Desde su génesis, la TCC ha tenido reconocimiento por su enfoque basado en la evidencia para tratar una variedad de psicopatologías, entre las más comunes la depresión y la ansiedad (González-Suárez y Duarte-Climents, 2014). En los últimos años, esta terapia ha evolucionado de manera circunstancial, incorporando nuevas técnicas y abordajes para su aplicación que la consolida con una alta efectividad en la práctica clínica. La primera psicopatología es la esquizofrenia, un trastorno de orden psicótico, cuya característica principal es la manifestación de psicosis, es decir, por la presencia de alucinaciones y delirios. De igual manera, este trastorno se distingue por presentar distorsiones en la percepción, el pensamiento, en el comportamiento y en un sentido emocional (Aragón, 2014).

Como segunda psicopatología, el trastorno bipolar I y II que es un trastorno que abarca modificaciones en el estado anímico del individuo; las etapas de la

psicopatología comprende episodios depresivos, maníacos e hipomaníacos; el trastorno bipolar I está caracterizado por tener episodios depresivos y maníacos, y en ocasiones mixtos, por su parte el tipo II se destaca por la notoriedad mayor en los episodios de depresión, ya que son más extensos, asimismo presenta hipomanía, que son síntomas similares a los de la manía, pero en menor intensidad (Martínez et al., 2019).

Desarrollo

Pese a los resultados positivos, la TCC no es una herramienta de primera mano para el abordaje de pacientes con los trastornos mencionados en párrafos previos, además, comprender las bases teóricas y clínicas de los modelos psicoterapéuticos contribuye a una aplicación más precisa de las técnicas y a una evaluación más adecuada de sus resultados. De ahí que, esta revisión bibliográfica tiene como objetivo explorar los avances recientes en la TCC y sus aplicaciones clínicas, así como su impacto en la actualidad.

La TCC y la psicofarmacología se complementan con frecuencia para alcanzar una eficacia mayor en el tratamiento de varios trastornos psicológicos. Algunas investigaciones afirman que esta integración es positiva para tratar la depresión, comúnmente en pacientes que tienen afecciones comórbidas, como el trastorno de estrés postraumático y el trastorno por consumo de alcohol (Ishikawa et al, 2022).

Esta combinación muestra una eficacia mayor que la de la prescripción de psicofármacos por sí solos, lo que contribuye a un aumento de la adherencia al tratamiento, por cuanto a una reducción de los porcentajes de interrupción del mismo (Luzinete & Vanzeler, 2020). Al integrar técnicas cognitivo conductuales y psicofármacos, los pacientes experimentan un tratamiento integral que responde a las necesidades físicas y psicológicas de su afección (Muse, 2017).

La TCC en combinación con medicamentos antipsicóticos, han mostrado ser eficaces para mejorar la calidad de vida de las personas con esquizofrenia (Farcas & Iftene, 2023). Si bien, la medicación es el tratamiento principal para abordar de manera eficiente la esquizofrenia, la TCC es implementada para inhibir las conductas características de la psicosis y para mejorar la regulación emocional en los pacientes (Khakbaz et al, 2023). Esta fusión reduce en gran medida los síntomas psicóticos, asimismo, ayudan en la prevención de recaídas (Tolentino & McMahon, 2021). Además, la integración entre la TCC y la psicofarmacología reduce la disfunción cognitiva y ayuda en el mejoramiento de las capacidades cognitivas (Senner et al., 2023).

En el contexto del trastorno bipolar I y II, la implementación de la TCC es crucial debido a la gravedad de los síntomas y la naturaleza psiquiátrica de esta afección; la

TCC ha demostrado ser efectiva en mejorar la adherencia al tratamiento farmacológico, reducir la frecuencia de recaídas durante el primer año, atenuar los síntomas depresivos residuales, disminuir las hospitalizaciones y la duración de los episodios, además de mejorar el funcionamiento psicosocial. Su eficacia es comparable a la de otras modalidades terapéuticas, como la terapia familiar focalizada, la psicoterapia interpersonal y la regulación del ritmo social. (Chávez-León et al., 2014).

Asimismo, un estudio utilizó terapia cognitivo-conductual con realidad virtual (VR-CBT) en pacientes con esquizofrenia para disminuir ideas paranoides y ansiedad. La metodología de funcionamiento yace en entornos virtuales como en el transporte público, una cafetería o supermercado, lugares donde los pacientes suelen presentar paranoia. Mediante un terapeuta, aprendieron técnicas de afrontamiento para contrarrestar. El software permitió adaptar la experiencia, donde en un ambiente controlado los pacientes podrían experimentar con avatares como simulación de personas. Los resultados iniciales mostraron que la intervención en un sentido estadístico tuvo éxito, redujo significativamente la paranoia y la ansiedad, y mejoró el funcionamiento en entornos sociales de los participantes (Jeppesen, 2022).

Conclusión

En conclusión, la Terapia Cognitivo Conductual se ha convertido en un apoyo significativo para personas con la afección de trastornos como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Innovaciones como la realidad virtual aplicada a la TCC ha sido un aporte sustancial, dado que, permite a los pacientes enfrentar sus miedos en un espacio seguro, pero sobre todo controlado, donde pueden practicar nuevas formas de pensar y actuar, sin tener una presión real. Para finalizar, la implementación de las nuevas formas de realizar terapia con la ayuda de softwares y tecnologías abren la puerta para que futuros psicólogos tengan un mejor desenvolvimiento con los pacientes.

Referencias

- Adriana, Farcas., Felicia, Iftene. (2023). Impact of Cognitive Behaviour Therapy for Psychosis on Quality of Life in Schizophrenia - Recent Findings. *International journal of nursing and health care research*, 6(5) doi: 10.29011/2688-9501.101433
- Aragón Moyano, Francisco. (2014). Paciente con esquizofrenia: proceso de enfermería. *Ene*, 8(1). <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2014000100011>

- Chávez-León, E., Benitez-Camacho, E., & Ontiveros Uribe, M. P. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud mental (Mexico City, Mexico)*, 37(2), 111–117. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004
- Hamid, Khakbaz., Mohammad, Saeed, Khanjani., Seyyed, Jalal, Younesi., Mohammad, Reza, Khodaie, Ardakani., Samaneh, Hosseinzadeh. (2023). Effectiveness of Cognitive-behavioral Therapy on the Positive and Negative Psychotic Symptoms and Emotion Regulation of Patients With Schizophrenia Spectrum Disorders., 24(1):2-27. doi:10.32598/rj.24.1.1450.3
- Jeppesen, U. N., Due, A. S., Mariegaard, L., Pinkham, A., Vos, M., Veling, W., Nordentoft, M., & Glenthøj, L. B. (2022). Face Your Fears: Virtual reality-based cognitive behavioral therapy (VR-CBT) versus standard CBT for paranoid ideations in patients with schizophrenia spectrum disorders: a randomized clinical trial. *Trials*, 23(1), 658. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06614-0>
- Maria, Luzinete, Alves, Vanzeler. (2020). Combined cognitive-behavioral therapy (cbt) and psychopharmacotherapy in the treatment of depression. 6(11). <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/rdtps/article/view/10866>
- Mark, Dana, Muse. (2017). Cognitive Behavioral Psychopharmacology: The Clinical Practice of Evidence-Based Biopsychosocial Integration. doi: 10.1002/9781119152606
- Martínez Hernández, O., Montalván Martínez, O., & Betancourt Izquierdo, E. (2019). Trastorno Bipolar. Consideraciones clínicas y epidemiológicas. *Revista médica electrónica*, 41(2), 467–482. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000200467
- Rachel, Zack, Ishikawa., Rachel, Steere., Nkechi, Conteh., Margaret, A, Cramer., Vinod, Rao., Susan, Sprich., Jonah, N., Cohen. (2022). Treating PTSD and Alcohol Use Disorder: Concurrent Cognitive Processing Therapy and Psychopharmacology.. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 84 1(1) doi: 10.4088/jcp.22ct14636
- Raymond, Tolentino., Aoife, McMahon. (2021). The Integration of Olanzapine and Cognitive Behavioural Therapy for the Treatment of Schizophrenia: A Literature Review. 5(1):1-8. doi: 10.26685/URNCSST.213

La eficacia de la Inteligencia Artificial dirigida a tratamiento específico de fobias

Dayanna Malla¹, Aracely Cabrera²

Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador

Resumen

La inteligencia artificial ha demostrado ser una herramienta de gran utilidad, en especial en el área de la salud, pues con los nuevos avances en tecnología, el beneficio de nuevos tratamientos para los pacientes y una de las áreas en la que la IA ha dado buenos resultados es en el área de la salud mental. En el tratamiento para la fobia específica, la aplicación de esta herramienta como una opción de tratamiento, se ha visto que está dando buenos resultados, quedando como una opción más de tratamiento menos invasiva y más controlada, sin embargo, el costo de esta nueva opción sigue siendo un desafío para los pacientes, por lo que varios de los pacientes prefieren volver al método tradicional.

Palabras clave: Psicoterapia, Agorafobia, Psicoterapia, Inteligencia Artificial.

Introducción

El miedo ha sido una de las herramientas naturales del ser humano para su supervivencia, ya que este nos ayuda a evitar los peligros, tomar decisiones y adaptarnos al entorno, sin embargo, cuando este miedo comienza a ser intenso e irracional, llega a convertirse en un problema o un impedimento para la persona en su vida diaria, lo que al final este miedo, se llega a tomar el nombre de Fobia, es un miedo intenso e irracional a algo que representa poco o ningún peligro real (NIMH, 2020). Este miedo intenso, pudo ser el resultado de un evento traumático, que haya pasado la persona con un animal u objeto. Lo que le llega a generar ansiedad intensa a la persona.

Desarrollo

El tratamiento para las fobias, llegan a variar, pero una de las más eficientes, es la terapia de exposición, lo que implica que la persona se llegue a exponer a aquello que le genera malestar significativo, esto es de forma controlada, por un profesional especializado en el tema, lo que hace que la persona, se vaya adaptando, lo que va reduciendo el malestar que ha estado padeciendo, por otro lado, está el lado económico, este tratamiento llega a ser costoso o difícil de acceder a este mismo,

además de esto existen los costos adicionales, como el transporte, lo que llega a ser un impedimento para el paciente.

Y gracias al desarrollo y avance tecnológico, la aparición de la Inteligencia Artificial (IA), ha sido de gran ayuda, lo que Dier Pier (2007), lo describe como una simulación que solo puede ser percibida por el usuario, como si estuviera en un lugar físico, además de interactuar con los demás sentidos, con el fin de crear realidades alternativas.

Una de estas áreas, es en el área de la salud, en donde gracias al avance tecnológico, se han ido creando y modificando diversos tratamientos, lo que se convierten en opciones en donde el paciente, puede elegir, y tener un tratamiento acorde a la persona.

Gracias a esto, se ha creado una nueva forma en la que se puede abordar el trastorno de fobia específica. Está consiste en dar al paciente la sensación de inmersión en un entorno virtual, en el cual el paciente es un participante en constante interacción con dicho entorno. (Giannelli, 2024) Además de que esto es una interacción indirecta con

Esto hace que el paciente no esté relacionado directamente con el objeto que le provoca el malestar a la persona, sin embargo, al ser una simulación la persona llega a experimentar una situación artificial, el cual reemplaza a la realidad física, además de ser un medio seguro pues este se puede acoplar a la realidad del paciente (Botella et al., 2017). Lo que hace que el paciente pueda avanzar de una forma más rápida en su tratamiento, además del acompañamiento del profesional a cargo de la sesión.

Hubo estudios en donde se aplicó la IA en caso de Fobia específica, donde los resultados fueron positivos. En varios casos donde se aplicó esto, fue en el caso de la aracnofobia, acrofobia y aerofobia (Capafons Bonet, 2001).

Otro de los casos, donde fue aplicado esta técnica, fue a una paciente que tenía Aerofobia, y en los resultados que nos dieron fueron que el miedo intenso se redujo de una forma significativa (Baños et al., 2001).

Como limitaciones se puede hacer referencia de lo costosos que pueden llegar a ser los implementos ya que para este tipo de intervención es de suma importancia que la calidad de imágenes proyectadas sea de la mejor resolución para que el paciente sienta que es parte de la realidad y esto por lo tanto subiría el costo de la sesión lo que sería menos accesible para cierta población de pacientes, como otra limitación se podría hablar del hecho de que no en todos los pacientes esta terapia actúa de la misma manera ya que el individuo no puede experimentar el mismo miedo o ansiedad que se esperaría ya que no mostraría personalización lo que es crucial para esta intervención.

Conclusión

En conclusión, la IA nos brinda un enfoque novedoso y efectivo para la fobia específica, proporcionando alternativas menos intrusivas, y más controladas, sin embargo, los costos y la personalización, siguen siendo aspectos a considerar.

Aun así, la combinación de la IA con métodos tradicionales podrían ser un gran avance para la creación o adaptación de tratamientos más accesibles para los pacientes.

Referencias

- Baños, R., Botella, C., Perpiña, C., & Castellano, S. (2001). *Tratamiento mediante realidad virtual para la fobia a volar: un estudio de caso*. (Vol. 12).
- Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. (2017). *Recent progress in virtual reality exposure therapy for phobias: a systematic review*. *Current psychiatry reports*, 19, 1-13.
- Capafons Bonet, J. I. (2001). *Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas*. *Psicothema*, 13 (3), 447-452.
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7898>
- Castillo, P., López-Ibor, C., Pablo, P., & Romeral, N. (2019). *Evaluación y tratamiento de un caso de trastorno de ansiedad social*.
- Díaz, P. M. (2007). *Realidad Virtual basada en percepción*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.
- Giannelli, J. (2024). *Recreando el miedo: tratamiento de fobias específicas con Realidad Virtual*.
http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10835/Recreando%20el%20miedo_%20tratamiento%20de%20fobias%20espec%3adficas%20con%20Realidad%20Virtual.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Javanbakht, A., Hinchey, L., Gorski, K., Ballard, A., Ritchie, L., & Amirsadri, A. (2024). *Unreal that feels real: artificial intelligence-enhanced augmented reality for treating social and occupational dysfunction in post-traumatic stress disorder and anxiety disorders*. *European journal of psychotraumatology*, 15(1), 2418248.
<https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2418248>
- NIMH. (2020). *Specific phobia*. National Institute of Mental Health.
<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/specific-phobia>

Eficacia de la Terapia Online en Psicología Clínica para Comportamientos Suicidas: Una Revisión Sistemática

Cristóbal Pesántez¹, David Quito², Randall Flores³ y Nicole Guachun⁴

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

Frente a todo eso, aparecieron las famosas terapias por internet, que al principio uno pensaba “¿cómo me va a ayudar hablar por una pantalla?”, pero al final, para muchos, fue la única opción que había. Claro, no todos confían en eso de hacer terapia sin tener al psicólogo al frente, viéndolo cara a cara. Y ese es el debate: si estas terapias en línea ayudan igual que las presenciales. Además, conseguir atención psicológica no es tan fácil como parece. Hay muchos obstáculos, como vivir lejos de la ciudad, no tener plata, sentir vergüenza por buscar ayuda o simplemente porque no hay suficientes psicólogos para tanta gente.

Palabras clave: Duelo, salud mental, terapia en línea, pandemia, acceso psicológico, Ecuador.

Introducción

Cuando uno pierde a alguien que quiere de verdad, no hay palabras que consuelen. Ese vacío, esa tristeza que se mete en el pecho, es lo que llamamos duelo, y créeme que puede llegar a afectarnos bastante, tanto en la cabeza como en el cuerpo. Últimamente este tema se ha vuelto más común de lo que quisiéramos, especialmente desde que llegó la pandemia del COVID. Fue una época bien dura... mucha gente perdió a seres queridos, y no solo eso, también cerraron varios lugares donde uno podía ir a hablar con un psicólogo o recibir ayuda. Fue como que nos dejaron con el dolor encima y sin dónde desahogarnos (Pesántez et al., 2025).

Desarrollo

Aquí en Ecuador, y más aún en zonas rurales como las de Cuenca o los cantones más alejados, conseguir un psicólogo es todo un lujo. Imagínate que en toda Latinoamérica apenas 3 de cada 10 personas que necesitan atención mental la reciben como debe ser. El resto sigue cargando con su dolor, sin saber qué hacer, y a la final eso pasa factura. Mucha gente termina con depresión, ansiedad o hasta con

ganas de no seguir viviendo, todo por no tener con quién hablar ni cómo manejar ese sufrimiento.

Pero no todo es malo. Las terapias digitales, aunque todavía generan dudas, tienen sus ventajas como tal vez, puedes tener una sesión o cita desde tu casa, o tu depa, o tu lugar de vivienda, sin gastar en pasajes ni preocuparte por qué dirán los vecinos si te ven entrar a una consulta, porque suele ser que uno siente miedo del que dirán las demás personas sobre mí. La terapia cognitivo-conductual, que es una forma de ayudar a la gente a cambiar sus pensamientos y actitudes para sentirse mejor, se ha climatizado bien al formato virtual. Claro que no es perfecta, como toda cosa en esta vida nada es perfecto, pero ayuda bastante.

Conclusión

El duelo es algo que todos vamos a vivir en algún momento, como dicen, tarde o temprano, pero no por eso debemos cargar con él solitos, para eso existen tantas ayudas en el mundo hoy en día. Buscar ayuda no es de débiles, es de valientes que quieren salir adelante. Y aunque las terapias por internet no son iguales a las presenciales, en tiempos como estos son una buena opción, sobre todo cuando no hay otra. Si se siguen mejorando, si se adaptan más a nuestra realidad, pueden convertirse en una herramienta muy buena para que más gente tenga la oportunidad de sanar y tratarse cuando más lo necesita. Porque al final del día, lo que todos queremos es sentirnos un poquito mejor y seguir adelante, por nosotros y por los que ya no están.

Referencias

- Ortas-Barajas, F., & Manchón, J. (2024). *Acceptance and Commitment Therapy on suicidal behavior: a systematic review*. *Anales De Psicología*.
<https://doi.org/10.6018/analesps.559361>
- Sander, L., Beisemann, M., Doebler, P., Micklitz, H. M., Kerkhof, A. J. F. M., Cuijpers, P., ... Büscher, R. (2023). *The Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Suicidal Ideation or Behaviors on Depression, Anxiety, and Hopelessness in Individuals With Suicidal Ideation: Systematic Review and Meta-Analysis of Individual Participant Data*. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e46771. <https://doi.org/10.2196/46771>
- Büscher, R., Torok, M., Terhorst, Y., & Sander, L. (2020). *Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis*. *JAMA Network Open*, 3(4).
<https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2020.3933>

Büscher, R., Beisemann, M., Doeblen, P., Micklitz, H. M., Kerkhof, A. J. F. M., Cuijpers, P., ... Sander, L. (2022). *Digital cognitive-behavioural therapy to reduce suicidal ideation and behaviours: a systematic review and meta-analysis of individual participant data*. *Evidence-Based Mental Health*, 25(e1), e8–e17. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300540>

Percepción y Satisfacción de los Pacientes con la Terapia Psicológica Online: Una Alternativa Accesible y Efectiva

Maite Castillo¹, Helen Vicuña¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

En este ensayo se analiza la percepción y satisfacción de los pacientes en relación con la terapia psicológica en línea, resaltando el aumento de su popularidad al ser un servicio fácil de acceder y sobre todo efectivo. Además, se subraya la importancia en el afrontamiento del duelo, entre otros trastornos mentales, facilitada por la eliminación de las barreras geográficas, los accesibles costos y horarios. Aunque existe evidencia que comprueba su eficacia, aún perduran desafíos como la fosa digital, la seguridad de los datos y la calidad de la relación terapeuta-paciente. Pese a estos obstáculos, el ensayo concluye en que la terapia psicológica en línea es un servicio eficaz y con un gran potencial para el futuro de la salud mental.

Palabras clave: Online, Terapia, Fosa digital.

Introducción

Actualmente, la terapia psicológica en línea ha aumentado significativamente debido a la tecnología y al requisito de soluciones disponibles para atraer la atención adecuada a la salud mental de las personas. Cuando ocurrió la pandemia Covid-19 lideró estos cambios e hizo de la terapia online una opción viable y afectiva (Fernández, 2021). Por otro lado, la percepción y la satisfacción de esta forma de terapia continúan siendo un motivo importante tanto para los investigadores y expertos.

A pesar de la efectividad que ha demostrado la terapia en línea, continúa la inquietud sobre la adecuación de la relación terapéutica y la disponibilidad de los servicios digitales. Este ensayo explica que la terapia psicológica en línea simboliza una alternativa efectiva y accesible para el manejo del duelo y distintos trastornos emocionales. Para lo cual, se investigará la accesibilidad desde este enfoque, su efectividad en comparación con la terapia presencial y los desafíos que esta llega a enfrentar.

Desarrollo

El fácil acceso a la terapia psicológica en línea es una de las grandes ventajas a su favor, debido a que esta modalidad es capaz de eliminar los obstáculos geográficos, y favorece la obtención del servicio psicológico en zonas rurales o en lugares donde existen escasos profesionales de la salud mental (Fernández, 2021). Igualmente, aporta en la disminución de los altos costos del desplazamiento y posibilita una mejor atención respecto a los horarios de consulta (Castro y Rojas, 2020).

En varios estudios, han enfatizado que las plataformas digitales han contribuido al acceso a la atención psicológica, lo cual significa una mayor adhesión al tratamiento y sobre todo una mejor satisfacción en la población de pacientes (Castro y Roja, 2020). No obstante, es de gran relevancia resaltar la diferencia digital puesto que el acceso al internet de alta calidad sigue manteniéndose como un obstáculo para varias poblaciones (González y Ramírez, 2021).

Eficacia de la terapia online en el duelo

La terapia psicológica en línea ha demostrado ser efectiva, según estudios recientes que indican que puede producir resultados comparables a los de la terapia presencial en el tratamiento de síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático (González y Ramírez 2021). Igualmente, varios pacientes argumentan que recibir terapia en un ámbito familiar les ofrece mayor bienestar, lo que fomenta su bienestar emocional (Fernández, 2021).

A pesar de eso, la relación entre el paciente y el terapeuta puede influir en la sensación de apoyo emocional. Gracias a herramientas como mensajes y videollamadas se ha facilitado el sostenimiento de un vínculo efectivo entre el paciente y el terapeuta (Castro y Rojas, 2020).

Desafíos y limitaciones

Aun con sus numerosos beneficios, la terapia psicológica en línea encara ciertos desafíos. Uno de los más significativos es la brecha digital, la cual llega a limitar el acceso a ciertas personas que disponen con dispositivos adecuados o una conexión a internet estable (González y Ramirez, 2021). También, la falta de la presencia física puede influenciar en la expresión emocional y confianza de algunos pacientes (Fernández, 2021).

Otro obstáculo importante es la confidencialidad y privacidad de los datos. Aunque las plataformas han mejorado los protocolos de seguridad, aún existe un riesgo de violaciones que puedan poner en riesgo a los pacientes (Castro y Rojas, 2020). Por

ende, es importante seguir implementando y explorando avances tecnológicos para asegurar la seguridad y efectividad de la terapia en línea.

Conclusión

La terapia psicológica online se dispone como una opción accesible y eficaz para abordar el duelo entre otros trastornos emocionales. Su amplitud para eliminar barreras geográficas, facilitar la adherencia al tratamiento y disminuir costos la convierte en una opción interesante para innumerables pacientes. Pese a los obstáculos que enfrenta, como las diferencias digitales, la seguridad de los datos, la evidencia sugiere que su eficacia es potencialmente comparable a la terapia presencial.

En este sentido, es importante continuar explorando y mejorando las plataformas digitales para optimizar la experiencia terapéutica y garantizar la seguridad del paciente. La terapia en línea no es solo una solución al acceso a la salud mental a las dificultades, sino que también ofrece nuevas oportunidades para el desarrollo de la psicoterapia en el siglo XXI.

Referencias

- Castro, M., & Rojas, P. (2020). Adherencia y satisfacción en psicoterapia de grupo online. *Revista de Psicoterapia Digital*, 35(2), 45-60.
- Fernández, J. (2021). Terapia psicológica en línea: Un análisis de su eficacia y percepción. *Clínica y Salud*, 28(2), 81-95.
- González, R., & Ramírez, L. (2021). Evaluación de la efectividad de la terapia psicológica online en el tratamiento del duelo. *Psicología y Salud*, 40(1), 10-25.

Preferencias de tratamiento para la terapia cognitivo-conductual basada en internet para el insomnio en Japón: Encuesta en línea

Paula Cuenca ¹, Kasey Zabala¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

Dentro del ensayo se analizó la forma en la que la tecnología ha logrado innovar la psicología clínica y mental, brindando especial ayuda a la terapia cognitivo conductual (CBT) de manera online, centrándose especialmente en la problemática más divulgada en Japón, el cual fue el insomnio en la población infanto juvenil, resaltando el impacto negativo que se tuvo en su rendimiento cotidiano, afectando su salud, es por ello que varias de estas preocupaciones han logrado provocar que se concientice el acceso a terapias en línea, reduciendo así los límites que se provocan a manera geográfica, económica, entre otras.

Fue por esto que en el desarrollo se profundizó una libre accesibilidad en línea de la terapia cognitivo conductual, destacando la disminución de las barreras tanto geográficas como económicas, llegando a compararlo con la terapia presencial. Pero el mayor motivo para desarrollar esta idea se basó en las distintas plataformas que se encuentran dentro del mundo digital, asegurando así la efectividad de este nuevo método contra el insomnio, procurando hasta el final mejorar la interacción con el paciente entre el profesional en línea.

De igual forma este ensayo, intentó demostrar la importancia de atender las necesidades individuales a nivel global aprovechando las nuevas mejoras tecnológicas, asegurando la seguridad y comodidad de recibir el tratamiento adecuado ante esta nueva alternativa viable, desarrollando aún nuevas investigaciones que logren sobrepasar los desafíos técnicos y éticos dentro de la población infanto juvenil.

Palabras Clave: insomnio, terapia, cognitivo conductual, online.

Introducción

Dentro de los últimos años y décadas la tecnología ha empezado a evolucionar hasta transformar el campo de la salud clínica y mental, mejorando los diferentes ámbitos

de una vida cotidiana, permitiendo que los servicios de la psicología se adapte a los nuevos cambios online, en este caso se ha debatido mucho sobre el tema de la terapia cognitivo-conductual (o también conocida como la CBT), sobre todo con la nueva alternativa en línea, pues se ha considerado como bastante útil en cuanto a la cantidad de personas a las que se puede llegar al contar con ciertas limitaciones por el acceso económico o limitación presencial a los servicios de la atención, ya que se ha registrado que existe en mayoría problemas geográficos, por el tiempo y lo económico. (Cecilia, 2024). Por ello, se debe tener en cuenta que los siguientes problemas dentro de la población Japonesa han sido motivos suficientes para recolectar la información necesaria sobre la problemática

Ahora, el principal motivo por el cual se inició este ensayo es debido a la concientización que se ha empezado a considerar en los menores de edad, se trata sobre el insomnio, el cual se ha resaltado en el DSM-5 y la OMS como un trastorno del sueño, y la razón de la preocupación de los padres o cuidadores en general es debido a cómo este, puede afectar de manera negativa su rendimiento escolar o diario, una minoría en su calidad de vida y la falta de sueño que puede afectar su salud. Es por ello que se ha empezado a responder a dicha problemática, ofreciéndoles terapias en línea, que respondan de manera eficaz entre los jóvenes y también adultos que se han visto notablemente afectados con diferentes síntomas como ansiedad, estrés crónico, que ha logrado causar cambios abruptos dentro de su dinámica familiar..(Pérez, 2021).

Es debido a todo esto que se ha propuesto el objetivo de analizar detalladamente las diferentes preferencias que pueden refutar las personas sobre el tipo de tratamiento que se prefiere ante el insomnio en Japón con el método de la CBT en línea, siendo así que se tratará de encontrar las limitaciones, la accesibilidad que se puede considerar, la aplicación y su grado de efectividad en los usuarios en relación a los tratamientos de otro tipo presencial, poniendo constante atención sobre las necesidades que se deberían reflexionar para mantener la salud mental de los mismos dentro de la intervención, basándonos en el antes y después de la intervención. (Sato et al., 2019).

Desarrollo

Dentro de los últimos años varias personas han sido participes de como la accesibilidad al mismo ha sido un beneficio sin costo alguno, eliminando varios tipos de inconvenientes que provoca la distancia, como los son los gastos, el lugar, y el tiempo, pues se debe tener en cuenta el gran esfuerzo que se aplica al desplazarse de un sitio a otro, es por ello que este tipo de disponibilidad nueva para las personas les ha resultado más cómoda por la disponibilidad del tiempo a toda hora, el acceso que se logra al ser fácil y rápido, gracias a la flexibilidad de los horarios con los

profesionales, empezando a romper las diferentes líneas o barreras de un lugar a otro, es decir en la distancia geográfica con la que se mueven los usuarios en residencias lejanas. (Sato et al., 2019).

Hay plataformas de Internet como Sleepio y Sheti, que se demuestra que son efectivas para mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas de insomnio (Castellanos et al., 2023). La terapia cognitiva cognitiva (TCC), basada en Internet, muestra que los resultados se pueden comparar con la terapia personal, logrando mejoras significativas como un sueño y la salud mental general del paciente.

Si nos basamos en las investigaciones hechas en Japón, una gran parte de los miembros que fueron partícipes de este nuevo tipo de método, es decir sin alguna variante del tratamiento farmacológico, pudo reflejar como hubo una mayoría en la población que confiaba ahora en este nuevo método digital. (Sato et al., 2019). Pero cabe resaltar que no está del todo comprendido el tema de las terapias online, y es por ello que se siguen realizando varios intentos por acatar todas las dudas y problemas dentro de esta comunidad en línea, considerando llegar a visiones un poco más válidas.

Un ejemplo es lo que se confirma gracias a los estudios dentro de la CBT, siendo mucho más efectivo para una persona que otra, pues existen algunas personas que reflejan que es importante la participación dinámica entre el terapeuta y el paciente, ya que se debe considerar la expresión facial del paciente, interactuar con su dinámica y ser ambos partícipes del tipo de tratamiento que se debe señalar, siendo así que se llega a depender de esta nuevo método, ya que al estructurar todo el proceso por el cual se va a desarrollar la terapia de manera presencial (Mosquera, 2024) Pero, otro momento importante dentro de las plataformas automáticas, son generalmente originados por el programa estándar que suele tener fallos al momento de recolectar las características individuales de cada usuario, lo que podría arrojar errores en sus resultados, este punto sería importante considerar la limitación que se puede obtener en los resultados al ser un poco ambiguos, es por ello que la opción de una nueva herramienta puede no beneficiar a todas las regiones al recibir un apoyo online, como por ejemplo la población adulta mayor, la cual tienen una pequeña dificultad al manejar estos procesos en línea, lo cual es importante considerar aun si son áreas pequeñas, pues cada una de estas zonas contiene personas con trastornos mentales que puede empezar leves pero con posibles riesgos de que sean peligrosos conforme pase el tiempo, requiriendo así alguna intervención un poco mas fuerte que la online.

Cuando hablamos de moralidad y seguridad, es fundamental que las plataformas se adhieran a rigurosos estándares de protección de datos. Sin estas garantías, la seguridad del paciente puede verse comprometida, lo que genera desconfianza en este tipo de servicio (Sánchez, 2024). La terapia en línea es creativa y prometedora,

específicamente en situaciones donde el acceso a la asistencia psicológica es muy limitado

Conclusión

Y concluimos con que se cumplió el objetivo dentro de este ensayo siendo así que se revisaron varios puntos a tratar al inicio de la introducción, demostrando la relevancia del tema, su importancia y la concientización a los pares para que consideren esta nueva alternativa dentro de sus rutinas, ofreciéndoles mejorar su calidad de vida con ayuda del internet, con una opción efectiva y viable que les permitirá oponerse a los desafíos terapéuticos dentro de la CBT, sin embargo como se mencionó anteriormente es de vital importancia considerar las limitaciones éticas y técnicas que se pueden llegar a presentar aun.

Y como una recomendación final se puede afirmar que las investigaciones seguirán siendo constantes para intentar mejorar la terapia online, buscando impactar de manera positiva a los pacientes manteniendo su confidencialidad.

Referencia

- Castellanos, M., Granados, A., Martínez, J., Rivera, E., Jiménez, D., Hernández, O., & Sánchez, M. (2023, abril). Trastornos circadianos del sueño. *SCIELO*, 66(2). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422023000200040&script=sci_arttext
- Cecilia, T. (2024, octubre 23). ¿Cómo es la terapia cognitivo conductual online? *Psicología y Mente*, 2(6). <https://psicologiymente.com/clinica/como-es-terapia-cognitivo-conductual-online>
- Klajner, E. (2024). CREENCIAS Y ACTITUDES DE LOS TERAPEUTAS ACERCA DE LAS INTERVENCIONES BASADAS EN INTERNET Y LA INCLUSIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES EN LA PSICOTERAPIA. RESULTADOS PRELIMINARES. *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 4(8). <https://www.aacademica.org/000-048/588.pdf>
- Mosquera, B. (2024). Análisis de la adaptación e integración de las TIC e Inteligencia Artificial y su impacto en el vínculo terapéutico en la práctica de psicólogos clínicos de un Centro Psicológico Integral ubicado en el Norte de Quito, durante el periodo de febrero a junio. *Universidad Politecnica Salesiana*. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28555>
- Pérez, J. (2021, septiembre). Revisión sistemática y metaanálisis sobre la prevalencia de depresión, ansiedad e insomnio en trabajadores sanitarios durante la

pandemia de COVID-19. *SCIELO*, 24(3).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-25492021000300310&script=sci_arttext&tlng=p

Sánchez, M. (2024, septiembre 7). La popularidad de la psicoterapia en línea va en aumento. Debido a ello, es necesario reconocer su verdadero alcance y utilidad. *Mente Ciencia*. <https://www.menteyciencia.com/psicoterapia-en-linea-efectividad-y-limitaciones/>

Sato, D., Sutoh, C., Seki, Y., Nagai, E., & Shimizu, E. (2019, mayo 15). Preferencias de tratamiento para la terapia cognitivo-conductual basada en internet para el insomnio en Japón: Encuesta en línea. *Pubmed*, 3(2).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31094319/>

La eficacia de las terapias online: para reducir la ansiedad en adolescentes.

Elizabeth García Barrera¹.

Resumen

Este ensayo trata de la eficacia de las terapias online para reducir la ansiedad en adolescentes, teniendo en cuenta que hay un creciente uso de la tecnología y la Psicología Clínica no se puede quedar rezagada de los nuevos avances. En un latente aumento de casos de ansiedad en adolescente principalmente tras la pandemia de COVID-19, la psicología clínica no puede quedar fuera y las terapias digitales se han convertido en una alternativa viable y efectiva. Valiéndonos de herramientas como videollamadas, aplicaciones móviles y programas de terapia cognitivo-conductual autoguiada han demostrado resultados similares a las terapias presenciales. Teniendo en cuenta que las terapias online favorecen la accesibilidad, reducen costos y eliminan barreras geográficas.

Palabras clave: Ansiedad, terapia, online, TCC.

Introducción

Desde los últimos años, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) han transformado profundamente el ejercicio de la Psicología Clínica. Así como la ansiedad en adolescentes ha aumentado significativamente en los últimos años, se ha convertido en una de las principales problemáticas de salud mental en esta población. Al mismo tiempo tenemos que tener en cuenta que mayor parte de este cambio se ha dado por eventos tales como la pandemia de COVID-19, y al mismo tiempo esta problemática nos ha forzado a una transición rápida del uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) ha transformado la forma en que se brinda atención psicológica. Dentro de este contexto, las terapias online han emergido como una alternativa viable para tratar casos de ansiedad en adolescentes y, en muchos casos ha resultado eficaz para abordar diversos trastornos psicológicos, especialmente en poblaciones vulnerables como lo son los adolescentes (Andersson y Rozental, 2019)

Teniendo en cuenta que la ansiedad es uno de los trastornos que mas prevalece en la adolescencia se esta haciendo estudios de intervenciones online para reducir la ansiedad en adolescentes, se busca ver y analizar críticamente la eficacia de estas intervenciones digitales, evaluando la evidencia empírica disponible, sus ventajas y

limitaciones, y proponiendo nuevas perspectivas para su aplicación en el ámbito de la Psicología Clínica (Andersson y Rozental, 2019).

Las TICs en la Psicología Clínica: Un nuevo paradigma terapéutico para la ansiedad en adolescentes.

Teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios significativos a nivel biológico, social y emocional, por lo que las TICs están permitiendo el surgimiento de nuevos formatos o formas de intervención psicológica, y entre ellos la terapia online, en las que se puede incluir tanto las videollamadas, así como las aplicaciones móviles, las plataformas de mensajería segura, y programas de terapia cognitivo-conductual (TCC) autoguiada, esto ayudaría a los adolescentes a prevenir el desarrollo de trastornos de ansiedad entre los tipos más comunes la ansiedad generalizada, fobias específicas y el trastorno de pánico, las intervenciones psicológicas online pueden presentar niveles de eficacia comparables a las terapias presenciales, particularmente en el tratamiento de la ansiedad y la depresión en la adolescencia (Christ et al., 2020).

La incorporación y el uso de las TICs en Psicología Clínica se ha acelerado en los últimos años, especialmente a raíz de la pandemia de COVID-19, ya que por varios motivos se forzó una transición hacia las modalidades remotas de atención prioritaria y en las circunstancias de los adolescentes, el uso de TICs se acomodó con sus hábitos digitales, facilitando el acceso, la adherencia al tratamiento, así como la reducción de costos (Sharma, 2024).

Hoy se encuentran una variedad de estudios que respaldan la eficacia de las terapias online, para tratar la ansiedad en adolescentes, las intervenciones basadas en las terapias online, presentan resultados comparables a las terapias presenciales, porque los adolescentes se sienten más seguros y cómodos al expresar emociones, sentimientos en los entornos digitales, lo que puede potenciar la eficacia terapéutica, por lo que se puede generar mejoras clínicas significativas siempre que el adolescente se adhiera al tratamiento, ya que la accesibilidad de las terapias online nos ayuda con beneficios en términos de costo, disponibilidad y eliminación de barreras geográficas. Pese a lo cual, también se ha podido identificar limitaciones, como problemas de privacidad, dificultades técnicas o falta de compromiso (Lipschitz et al., 2023).

Entre los principales desafíos y limitaciones que se pueden encontrar en esta revisión bibliográfica tenemos lo siguiente.

Un desarrollo de plataformas lúdicas para poder aumentar la motivación y adherencia a los tratamientos en los adolescentes, así como la incorporación de programas artificiales para monitorear emociones en tiempo real, formar programas integrados con el sistema escolar, así como la formación de profesionales capaces y aptos para

el manejo de competencias digitales con ética del uso de TICs (Wickersham et al., 2022).

En conclusión, una idea original podría ser el desarrollo de intervenciones híbridas, donde se pueda combinar sesiones online con encuentros presenciales esporádicos, o a través del uso de inteligencia artificial para ofrecer retroalimentación en tiempo real y poder ir adaptando las necesidades individuales del adolescente. Las terapias online han demostrado ser una buena alternativa válida que puede ser eficaz para reducir la ansiedad en adolescentes teniendo en cuenta que una adecuada intervención psicológica respalda la eficacia de las terapias online para reducir la ansiedad en adolescentes, y los tics es una herramienta válida y necesaria dentro de la Psicología Clínica contemporánea en un mundo más digitalizado.

No obstante, su implementación debe ser crítica y contextualizada, considerando los desafíos éticos, técnicos y sociales que conlleva. Es imperativo fomentar la investigación continua, el diseño centrado en el usuario adolescente y la formación de profesionales, para garantizar intervenciones de calidad, accesibles y efectivas. Las TICs no solo representan una alternativa, sino una oportunidad para reinventar la forma en que entendemos y practicamos la psicoterapia.

Referencias

- Andersson, G., & Rozental, A. (Febrero de 2019). ResearchGate. Obtenido de ResearchGate: 10.1002/wps.20610
- Barack , T., Wickersham, A., Cross MPhil, L., & Downs, J. (Abril de 2022). Science Direct. Obtenido de Science Direct: <https://doi.org/10.2196/29842>
- Christ, C., Schouten, M., Blankers, M., & Schaik, D. (Enero de 2020). ResearchGate. Obtenido de ResearchGate: DOI:10.2196/17831
- Lipschitz, J. M., Pike , C., Hogan , T., Murphy , S., & Burdick , K. (25 de Agosto de 2023). National Library of Medicine. Obtenido de 10.1007/s40501-023-00297-3
- Sharma, A. (30 de Junio de 2024). Revista de inspiracion y psicologia Shodh Sagar. Obtenido de <https://doi.org/10.36676/ssjip.v1.i2.11>

Terapia basada en el trastorno por consumo de alcohol.

Internet versus terapia presencial

Damaris Paulina Correa Cabrera¹, Kathiuska Lesly Kaniras Week¹

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador

Resumen

El consumo de alcohol es un factor de riesgo importante para la muerte temprana y la pérdida de años de vida saludable. Entre los jóvenes de 15 a 49 años, el alcohol fue el principal factor de riesgo en 2016, además el consumo de alcohol estuvo fuertemente asociado con el inicio de muchas enfermedades. Por otro lado, se analizó la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en línea comparada con la modalidad presencial para tratar el trastorno por consumo de alcohol (TCA). Este trastorno, que afectó a millones de personas, suele ser poco tratado debido al estigma y barreras de acceso.

La investigación demostró que ambas modalidades (digital y presencial) son igualmente efectivas en reducir el consumo de alcohol, síntomas de ansiedad y depresión, con una alta tasa de adherencia. La terapia en línea ofrece ventajas como mayor accesibilidad, menor costo y flexibilidad, aunque se reconoce la necesidad de más estudios que evalúen su aplicación en diversos perfiles de pacientes. El estudio destaca que un enfoque personalizado es clave para elegir la modalidad más adecuada, considerando tanto factores clínicos como preferencias del paciente.

Palabras claves: Trastorno por consumo de alcohol; Terapia cognitivo conductual; Alcohol; Intervención; Tratamiento.

Introducción

El uso de bebidas alcohólicas constituye un riesgo significativo para la reducción prematura de la vida y afecta a un estado de salud óptimo. En el grupo etario de 15 a 49 años, cerca del 10% de las defunciones a nivel global fueron atribuibles a este factor de riesgo. Además, se ha establecido un vínculo directo entre el consumo de alcohol y la aparición de diversas afecciones (Griswold et al., 2018).

El trastorno por uso de alcohol (TUA) se define por la incapacidad de controlar el consumo y el exceso prolongado, a pesar de los efectos adversos bien conocidos (Association, 2013). Se proyecta que la tasa de prevalencia de TUA es del 4.9%, con una incidencia del 6.1% en Europa occidental. Aunque existen tratamientos tanto psicológicos como farmacológicos que son efectivos, sólo alrededor del 7% de los

individuos afectados reciben dicha atención. Esto se debe principalmente a estigmas, sentimientos de vergüenza y la dificultad para acceder a tratamientos adecuados (Gowing et al., 2015). En las tres últimas décadas, se ha avanzado en intervenciones digitales para abordar el problema del consumo de alcohol, facilitando el acceso a computadoras e Internet.

Estudios han demostrado que estas intervenciones en línea pueden reducir significativamente el consumo de alcohol en comparación con grupos de control (Kaner et al., 2017). La mayoría de las investigaciones se han centrado en intervenciones breves de una sola sesión dirigida a estudiantes o poblaciones de riesgo, mientras que las intervenciones digitales extendidas, diseñadas para personas con TCA, suelen basarse en enfoques como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la entrevista motivacional (EM) (White et al., 2010).

Aunque diferentes investigaciones han evidenciado resultados positivos con el uso de herramientas digitales para disminuir el consumo de alcohol, aún no se ha llegado a un consenso sobre si su eficacia puede equipararse a la terapia en persona. El último informe de la encuesta en línea no reveló diferencias importantes entre el tratamiento digital y el tradicional para el alcohol. Los estudios de otros trastornos mentales muestran que las entrevistas en línea con supervisión profesional pueden ofrecer resultados similares a la terapia.

Desarrollo

Tratamiento prestado por internet

Para determinar si el tratamiento digital es tan efectivo como normal, debe utilizar un diseño de estudio que garantice que no sea inferior o que muestre una equivalencia. Este tipo de enfoque ayuda a evitar problemas éticos comparando nuevos tratamientos con placebos o control inactivos, especialmente porque el tratamiento con evidencia ya se ha establecido. La intervención digital puede ofrecer beneficios adicionales, como la reducción de costos, el mayor acceso y la reducción de los prejuicios asociados con la terapia en persona.

La Terapia Cognitivo-Conductual en línea (TCCI) fue creada como un tratamiento psicológico organizado y disponible a través de una red digital, que además facilitó la captación y valoración de los involucrados en la investigación. Esta plataforma fue construida utilizando Drupal, un sistema de gestión de contenidos de código abierto, y programada específicamente para este proyecto por el primer autor (Johansson et al., 2016). La implementación de la TCCI se basó en materiales de autoayuda previamente validados y utilizados en investigaciones anteriores tanto en entornos de atención especializada como en intervenciones realizadas a través de internet

(Sundström et al., 2016). El enfoque principal del programa radicaba en la integración de elementos fundamentales de la Terapia Cognitivo-Conductual, tales como las entrevistas motivacionales, las estrategias para prevenir recaídas y el desarrollo del autocontrol conductual, lo cual permitió ofrecer una intervención estructurada, guiada y adaptable a las necesidades individuales de los participantes (Finn et al., 2017).

En términos de eficacia, la investigación indica que la terapia cognitiva y conductual en Internet no es menos efectiva que en persona para prevenir la interrupción del alcohol (TCA) en los adultos. Ambos grupos, tanto los que recibieron la TCC por internet como los que participaron en la modalidad, mostraron mejoras significativas en la reducción del consumo de alcohol, así como en los síntomas asociados de ansiedad y depresión (Degenhardt et al., 2017). Un elemento importante del estudio es que la calidad o grado de satisfacción de las afecciones terapéuticas en pacientes con horario de tratamiento no tuvo una diferencia significativa, lo que indica que el vínculo entre el terapeuta y el paciente puede ser efectivo incluso en el entorno en línea. Además, las tasas de finalización del tratamiento fueron similares en ambas modalidades, lo cual es un indicador de buena adherencia terapéutica (Sundström et al., 2016).

Tratamiento cara a cara

El material del programa fue diseñado cuidadosamente e incluyó indicaciones precisas para su uso, además de los recursos visuales, como registros con métodos prácticos de métodos y diálogos cortos con profesionales especializados en salud mental. En términos de volumen, el programa equivalía a aproximadamente 50 páginas de texto impreso, organizadas en una estructura modular para facilitar su comprensión y aplicación gradual (Sinadinovic et al., 2014).

La intervención se dividió en cinco módulos principales: el primero orientado a fomentar la motivación al cambio, el segundo centrado en la formulación de objetivos de consumo de alcohol y el fortalecimiento del autocontrol, el tercero abordaba el análisis conductual del consumo y las situaciones de riesgo, el cuarto proporcionaba herramientas para la resolución de problemas generales, y el quinto se enfoca en estrategias de prevención de recaídas (Herdman et al., 2011). Asimismo, el plan contemplaba tres secciones electivas enfocadas en abordar cuestiones concretas como el control de emociones, la adquisición de destrezas para evitar el uso de alcohol y el manejo de deseos. Para complementar el contenido, se ofrecían 11 hojas informativas sobre diversos temas relevantes como el nivel de alcohol en sangre, ansiedad, depresión, ira, estrés, control de pensamientos, relajación, calidad del sueño, actividades recreativas y comunicación interpersonal (Bertholet et al., 2009).

De acuerdo con Svanborg y Asberg, (2001) el primer módulo incluyó una pequeña evaluación que se fundamentaba en los resultados de la evaluación inicial del

paciente, la cual debía adaptar la experiencia de la terapia. A lo largo del programa, se incentivaba a los usuarios a registrar sus niveles estimados de consumo de alcohol y de antojo, y se les ofrecía un espacio para describir las situaciones en las que se presentaban dichos episodios, fomentando así la autorreflexión y el análisis de patrones conductuales (Holländare et al., 2010).

Los terapeutas encargados de llevar a cabo la intervención eran psicólogos o psicoterapeutas con formación específica en terapia cognitiva conductual, lo que aseguraba un adecuado apoyo profesional. Se recomendaba a los participantes dedicar entre una y dos semanas a cada módulo, lo que se traducía en una duración total aproximada de entre diez y doce semanas para completar todo el tratamiento (Dear et al., 2011).

Cuando se trata de la solicitud, como señalaron Kopeland y Martin en 2004, el tratamiento se realizó completamente en línea y en un resconto, lo que significa que el paciente y el terapeuta no requieren tiempo real o fueron físicamente para una consulta. El terapeuta aseguró los módulos secuencialmente y todas las interacciones se realizaron a través de la interfaz digital. Para garantizar la participación de los usuarios, el E -Pasto mático se envió cuando se lanzó un nuevo módulo o cuando recibió un mensaje del terapeuta cuyo enlace mencionado en 2003. Si el paciente no comenzó al tratamiento o detuvo su progreso, los recordatorios se enviaron a través de mensajes de texto para motivar la continuidad de la terapia. Además, el portal ofrece números de contacto para asistencia técnica y comunicación con la clínica en caso de situaciones de emergencia y, por lo tanto, garantiza un apoyo adicional a los usuarios. En relación con la terapia conductual cognitiva cara a cara, se proporcionó el mismo programa como participantes en terapia en línea, pero en formato impreso.

De esta manera, se garantizó que los pacientes que asistían a las sesiones presenciales tuvieran acceso a los mismos materiales y contenidos que los participantes en el programa en línea (Andrews et al., 2001). Cada uno de los módulos principales del programa, así como los módulos adicionales opcionales, fue discutido durante cinco sesiones que tuvieron una duración de entre 30 y 45 minutos, estas sesiones fueron previamente reservadas en la clínica para asegurar que los pacientes pudieran ajustarse a sus horarios y aprovechar al máximo la intervención (Sundström et al., 2016).

Como lo menciona Maisel et al. (2012), si un paciente no podía asistir a alguna de las sesiones programadas, se le ofrecía la posibilidad de reprogramar por teléfono, lo que proporciona flexibilidad para adaptarse a imprevistos o cambios en su agenda. No obstante, es crucial señalar que los involucrados no tenían la opción de llamar directamente a su terapeuta fuera de las citas acordadas. Si necesitaban reprogramar una consulta o lidiar con una emergencia, los pacientes podían ponerse en contacto

con la clínica para obtener ayuda. Esto permitía que las sesiones continuaron sin que los pacientes sintieran que carecían de acceso a apoyo en momentos críticos.

Los mismos ocho terapeutas que estuvieron a cargo de la TCC por internet también fueron los responsables de impartir las sesiones de TCC presencial (Magill & Ray, 2009). El propósito de mantener a los mismos expertos a cargo de la terapia era asegurar la consistencia en la calidad y el método de la intervención. Las instrucciones que recibieron los terapeutas fueron claras: debían mantener la estructura y el contenido de los módulos de la TCC lo más similar posible entre ambas modalidades, es decir, tanto en la versión en línea como en la presencial (Probst et al., 2015). Esta consistencia fue fundamental para analizar ambos métodos de tratamiento, los cuales debían ser fiables y su eficacia podía ser medida.

Hacer seguimiento

Según Kanera y colaboradores (2017) Para asegurar la efectividad del tratamiento, todas las sesiones fueron grabadas en audio, lo que facilitó el seguimiento continuo de las interacciones entre los terapeutas y los pacientes. Asimismo, los terapeutas contaron con la supervisión frecuente del autor principal del estudio, quien les proporcionó respaldo y contribuyó a perfeccionar sus técnicas a lo largo del proceso. Esta supervisión también contribuyó a mantener altos estándares en la aplicación del programa e identificar cualquier ajuste que pudiera ser necesario durante las sesiones (Riper et al., 2018).

El mismo contenido utilizado en el CTC en línea fue proporcionado en formato físico a los pacientes que asistieron de manera presencial. Cada uno de los módulos principales, junto con los contenidos y módulos adicionales opcionales, se abordó en cinco sesiones de entre 30 y 45 minutos, programadas previamente en la clínica (Carlbring et al., 2017). En caso de que un paciente no acudiera a una cita, esta se agendaba vía telefónica. Los participantes no tenían acceso telefónico directo a su terapeuta, pero podían comunicarse con la clínica para agendar sesiones o ante situaciones de urgencia (Kiluk et al., 2016). Los mismos ocho terapeutas que condujeron el CTC en línea también llevaron a cabo sesiones cara a cara. Se les solicitó que mantuvieran la presentación de los módulos del CTC lo más parecida posible en ambas modalidades. Todas las sesiones fueron grabadas en audio y los terapeutas recibieron supervisión regular del primer autor del estudio (Kay-Lambkin et al., 2011).

Limitaciones

Como en cualquier investigación, existen ciertas limitaciones que merecen ser consideradas. Al igual que en estudios previos, la tasa de cumplimiento fue bastante alta (Acosta et al., 2016). Sin embargo, esta fue inferior en comparación con otras

investigaciones que analizaron intervenciones en línea dirigidas a disminuir el consumo de alcohol. Una posible explicación para esto es que se les ofreció a los participantes una manera sencilla y rápida de registrarse, lo que podría haber influido en su nivel de compromiso con el seguimiento, por otro lado, una limitación importante del ensayo actual es que los resultados solo se midieron en tres momentos diferentes (Piaggio et al., 2012). De haber incorporado más puntos de evaluación durante la intervención, se habría podido aplicar un enfoque de análisis más flexible, lo que a su vez habría permitido una mejor exploración de posibles factores moderadores y mediadores (Campbell et al., 2014). Es importante tener en cuenta que el perfil de las personas involucradas no refleja a una persona completa con la diversidad de TCA. En general, los que participaron tenían un alto nivel de educación, estaban empleados a plena carga y tenían un hogar estable. Además, todos mostraron interés previo en los servicios digitales, ya que fueron elegidos en Internet y se dieron cuenta de que parte del estudio se realizaría en línea. Por lo tanto, los hallazgos no se aplican a todas las personas con TCA, especialmente aquellas que enfrentan condiciones más graves o complejas.

Conclusiones

Es importante realizar más estudios para comparar las intervenciones en línea con otros métodos terapéuticos que se utilizan para prevenir los trastornos del consumo de alcohol, especialmente aquellos que consideran una evaluación prolongada. Además, es necesario estudiar los desafíos potenciales, el peligro y los beneficios de proporcionar tratamiento en línea para aquellos con problemas de alcoholismo. Aunque la intervención digital ha demostrado una gran cantidad de potencial para reducir el consumo de alcohol, se necesita más evidencia para explicar cómo pueden combinarse de manera efectiva con otros métodos de tratamiento disponibles para mejorar los resultados terapéuticos. En áreas rurales o áreas con una pequeña población donde los viajes largos pueden requerir centros clínicos, las opciones de tratamiento en línea pueden ser la única alternativa real para el acceso a TCA de atención especializada. En resumen, el procedimiento del trastorno del alcohol se muestra utilizando plataformas digitales como una opción efectiva y asequible en comparación con las intervenciones tradicionales libres de faciales. Aunque los resultados iniciales del estudio confirman que ambas modalidades son equivalentes a reducir el consumo de alcohol, los descubrimientos secundarios indican que la terapia facial -cara puede proporcionar beneficios adicionales en ciertos aspectos del proceso de tratamiento. Esto enfatiza la importancia de un enfoque personal al elegir un formato de tratamiento, teniendo en cuenta tanto las necesidades clínicas como los deseos del paciente. A medida que las tecnologías de salud mental continúan, es importante continuar explorando las circunstancias en las que cada modalidad es más efectiva, optimizando los resultados terapéuticos y mejorando el acceso a servicios de calidad para personas con consumo de alcohol.

Referencias

- Acosta, M. C., Possemato, K., Maisto, S. A., Marsch, L. A., Barrie, K., Lantinga, L., Fong, C., Xie, H., Grabinski, M., & Rosenblum, A. (2016). Web-Delivered CBT Reduces Heavy Drinking in OEF-OIF Veterans in Primary Care With Symptomatic Substance Use and PTSD. *Behavior Therapy, 48*(2), 262-276. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.09.001>
- Andrews, G., Henderson, S., & Hall, W. (2001). Prevalence, comorbidity, disability and service utilisation. *The British Journal Of Psychiatry, 178*(2), 145-153. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.2.145>
- Association, N. A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bertholet, N., Cheng, D. M., Palfai, T. P., Samet, J. H., & Saitz, R. (2009). Does readiness to change predict subsequent alcohol consumption in medical inpatients with unhealthy alcohol use? *Addictive Behaviors, 34*(8), 636-640. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.03.034>
- Campbell, A. N., Nunes, E. V., Matthews, A. G., Stitzer, M., Miele, G. M., Polsky, D., Turrigiano, E., Walters, S., McClure, E. A., Kyle, T. L., Wahle, A., Van Veldhuisen, P., Goldman, B., Babcock, D., Stabile, P. Q., Winhusen, T., & Ghitza, U. E. (2014). Internet-Delivered Treatment for Substance Abuse: A Multisite Randomized Controlled Trial. *American Journal Of Psychiatry, 171*(6), 683-690. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13081055>
- Cano, M. J. S., Val, V. A., Ruiz, J. P. N., Canals, J., & Martín, A. R. (2022). Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2017). 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>
- Copeland, J., & Martin, G. (2004). Web-based interventions for substance use disorders. *Journal Of Substance Abuse Treatment, 26*(2), 109-116. [https://doi.org/10.1016/s0740-5472\(03\)00165-x](https://doi.org/10.1016/s0740-5472(03)00165-x)
- Dear, B. F., Titov, N., Sunderland, M., McMillan, D., Anderson, T., Lorian, C., & Robinson, E. (2011). Psychometric Comparison of the Generalized Anxiety Disorder Scale-7 and the Penn State Worry Questionnaire for Measuring

- Response during Treatment of Generalised Anxiety Disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(3), 216-227. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.582138>
- Degenhardt, L., Glantz, M., Evans-Lacko, S., Sadikova, E., Sampson, N., Thornicroft, G., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Andrade, L. H., Bruffaerts, R., Bunting, B., Bromet, E. J., De Almeida, J. M. C., De Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., . . . Kessler, R. C. (2017). Estimating treatment coverage for people with substance use disorders: an analysis of data from the World Mental Health Surveys. *World Psychiatry*, 16(3), 299-307. <https://doi.org/10.1002/wps.20457>
- Finn, S. W., Hammarberg, A., & Andreasson, S. (2017). Treatment for Alcohol Dependence in Primary Care Compared to Outpatient Specialist Treatment—A Randomized Controlled Trial. *Alcohol And Alcoholism*, 53(4), 376-385. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agx126>
- Gowing, L. R., Ali, R. L., Allsop, S., Marsden, J., Turf, E. E., West, R., & Witton, J. (2015). Global statistics on addictive behaviours: 2014 status report. *Addiction*, 110(6), 904-919. <https://doi.org/10.1111/add.12899>
- Griswold, M. G., Fullman, N., Hawley, C., Arian, N., Zimsen, S. R. M., Tymeson, H. D., Venkateswaran, V., Tapp, A. D., Forouzanfar, M. H., Salama, J. S., Abate, K. H., Abate, D., Abay, S. M., Abbafati, C., Abdulkader, R. S., Abebe, Z., Aboyans, V., Abrar, M. M., Acharya, P., . . . Gakidou, E. (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 392(10152), 1015-1035. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31310-2)
- Herdman, M., Gudex, C., Lloyd, A., Janssen, M., Kind, P., Parkin, D., Bonnel, G., & Badia, X. (2011). Development and preliminary testing of the new five-level version of EQ-5D (EQ-5D-5L). *Quality Of Life Research*, 20(10), 1727-1736. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9903-x>
- Holländare, F., Andersson, G., & Engström, I. (2010). A Comparison of Psychometric Properties Between Internet and Paper Versions of Two Depression Instruments (BDI-II and MADRS-S) Administered to Clinic Patients. *Journal Of Medical Internet Research*, 12(5), e49. <https://doi.org/10.2196/jmir.1392>
- Johansson, M., Sinadinovic, K., Gajecski, M., Lindner, P., Berman, A. H., Hermansson, U., & Andréasson, S. (2020). Internet-based therapy versus face-to-face therapy for alcohol use disorder, a randomized controlled non-inferiority trial. *Addiction*, 116(5), 1088-1100. <https://doi.org/10.1111/add.15270>

- Kaner, E. F., Beyer, F. R., Garnett, C., Crane, D., Brown, J., Muirhead, C., Redmore, J., O'Donnell, A., Newham, J. J., De Vocht, F., Hickman, M., Brown, H., Maniatopoulos, G., & Michie, S. (2017a). Personalised digital interventions for reducing hazardous and harmful alcohol consumption in community-dwelling populations. *Cochrane Library*, 2017(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd011479.pub2>
- Kay-Lambkin, F. J., Baker, A. L., Kelly, B., & Lewin, T. J. (2011). Clinician-assisted computerised versus therapist-delivered treatment for depressive and addictive disorders: a randomised controlled trial. *The Medical Journal Of Australia*, 195(S3). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2011.tb03265.x>
- Kiluk, B. D., Devore, K. A., Buck, M. B., Nich, C., Frankforter, T. L., LaPaglia, D. M., Yates, B. T., Gordon, M. A., & Carroll, K. M. (2016). Randomized Trial of Computerized Cognitive Behavioral Therapy for Alcohol Use Disorders: Efficacy as a Virtual Stand-Alone and Treatment Add-On Compared with Standard Outpatient Treatment. *Alcoholism Clinical And Experimental Research*, 40(9), 1991-2000. <https://doi.org/10.1111/acer.13162>
- Linke, S. (2003). DOWN YOUR DRINK: a WEB-BASED INTERVENTION FOR PEOPLE WITH EXCESSIVE ALCOHOL CONSUMPTION. *Alcohol And Alcoholism*, 39(1), 29-32. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agh004>
- Magill, M., & Ray, L. A. (2009). Cognitive-Behavioral Treatment With Adult Alcohol and Illicit Drug Users: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal Of Studies On Alcohol And Drugs*, 70(4), 516-527. <https://doi.org/10.15288/jsad.2009.70.516>
- Maisel, N. C., Blodgett, J. C., Wilbourne, P. L., Humphreys, K., & Finney, J. W. (2012). Meta-analysis of naltrexone and acamprosate for treating alcohol use disorders: when are these medications most helpful? *Addiction*, 108(2), 275-293. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.04054.x>
- Piaggio, G., Elbourne, D. R., Pocock, S. J., Evans, S. J. W., Altman, D. G., & Group, F. T. C. (2012b). Reporting of Noninferiority and Equivalence Randomized Trials. *JAMA*, 308(24), 2594. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.87802>
- Probst, C., Manthey, J., Martinez, A., & Rehm, J. (2015). Alcohol use disorder severity and reported reasons not to seek treatment: a cross-sectional study in European primary care practices. *Substance Abuse Treatment Prevention And Policy*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13011-015-0028-z>
- Riper, H., Hoogendoorn, A., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Boumparis, N., Mira, A., Andersson, G., Berman, A. H., Bertholet, N., Bischof, G., Blankers, M., Boon, B.,

- Boß, L., Brendryen, H., Cunningham, J., Ebert, D., Hansen, A., Hester, R., Khadjesari, Z., . . . Smit, J. H. (2018). Effectiveness and treatment moderators of internet interventions for adult problem drinking: An individual patient data meta-analysis of 19 randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, *15*(12), e1002714. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002714>
- Sinadinovic, K., Wennberg, P., Johansson, M., & Berman, A. H. (2014). Targeting Individuals with Problematic Alcohol Use via Web-Based Cognitive-Behavioral Self-Help Modules, Personalized Screening Feedback or Assessment Only: A Randomized Controlled Trial. *European Addiction Research*, *20*(6), 305-318. <https://doi.org/10.1159/000362406>
- Sundström, C., Gajecki, M., Johansson, M., Blankers, M., Sinadinovic, K., Stenlund-Gens, E., & Berman, A. H. (2016). Guided and Unguided Internet-Based Treatment for Problematic Alcohol Use – A Randomized Controlled Pilot Trial. *PLoS ONE*, *11*(7), e0157817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157817>
- Svanborg, P., & Åsberg, M. (2001). A comparison between the Beck Depression Inventory (BDI) and the self-rating version of the Montgomery Åsberg Depression Rating Scale (MADRS). *Journal Of Affective Disorders*, *64*(2-3), 203-216. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00242-1](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00242-1)
- White, A., Kavanagh, D., Stallman, H., Klein, B., Kay-Lambkin, F., Proudfoot, J., Drennan, J., Connor, J., Baker, A., Hines, E., & Young, R. (2010). Online Alcohol Interventions: A Systematic Review. *Journal Of Medical Internet Research*, *12*(5), e62. <https://doi.org/10.2196/jmir.1479>

Inteligencia artificial en la salud mental en población infantil

Paulina Merchan ¹, Domenica Heredia¹, Samael Ayora ¹.

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

La incidencia que tiene la Inteligencia Artificial en los ámbitos de la educación y la salud mental infantil, resaltando lo importante que es para la mejora en un sentido cognitivo y emocional de los niños. Se utilizan herramientas como Robot y Psico Bot en la detección temprana. Si bien la IA nos ofrece beneficios significativos, el documento nos menciona la gran importancia de tener en cuenta los aspectos éticos y de privacidad, con el fin de abordar de manera responsable los datos.

Palabras clave: Importancia, Infantes, IA, depresión, ansiedad.

Introducción

Se abordará el funcionamiento que tiene la inteligencia artificial en contexto de salud mental y educativo de la población infantil, así también, demostrar la efectividad que tienen las herramientas tecnológicas en el desarrollo cognitivo de los niños (Soriano Moreira y Tamariz Manjar, 2022).

Es importante promover en la educación que los infantes puedan obtener habilidades para poder destacar en el ámbito social, personal y laboral. En este sentido cabe señalar que la inteligencia artificial ofrece varios elementos importantes como lo es el aprendizaje profundo, aprendizaje automático y el aprendizaje por refuerzo. A través del estudio de patrones de comportamiento en plataformas educativas y redes sociales, la inteligencia artificial puede encontrar cambios en el estado emocional de los niños, permitiendo la participación de manera rápida y precisa. Un ejemplo de estos son los algoritmos que procesan el lenguaje natural, dando una exploración de escritos o mensajes de los infantes para identificar signos de malestar psicológico (Carbonell, 2023).

Desarrollo

La incorporación en sistemas educativos favorece el desarrollo cognitivo, y también contribuye a la normativa emocional de los menores mediante herramientas interactivas que fomentan el aprendizaje socioemocional. Al utilizar estas aplicaciones junto a inteligencia artificial con psicología, logran un desarrollo significativo en la estabilidad emocional de los niños. Actualmente, existen diversas aplicaciones y

programas basados en IA que han sido introducidos con éxito en la detección y seguimiento de la salud mental en niños. Aplicaciones como Robot y Wysa han sido utilizadas en la atención psicológica de niños y adolescentes, brindando un espacio seguro para expresar sus emociones, de la misma manera, estas plataformas funcionan con métodos que analizan el lenguaje y las interacciones del usuario para proporcionar respuestas eficientes a sus necesidades tanto sociales como emocionales. Así mismo en entornos escolares, algunos sistemas de IA han sido incorporados para evaluar el bienestar de los estudiantes mediante encuestas automatizadas y monitoreo de comportamiento digital, lo que permite una respuesta más rápida, la IA no está como un reemplazo de los psicólogos, más bien, es un apoyo sustancial para el profesional.

Por su parte, la demanda de incorporar la IA en la educación, especialmente en la educación primaria, desempeña un rol muy importante en la formación de los individuos, estableciendo bases de carácter intelectual como social. Los estudiantes poseen un aprendizaje que se vincula con las necesidades básicas, por ello, un estudio realizado por Carmones y sus colaboradores en 2021, reveló que el uso de la IA en entornos educativos ha mejorado la detección temprana de problemas emocionales en un 35%. Asimismo, investigaciones en psicología han demostrado que los chatbots diseñados para brindar un apoyo emocional reducen la percepción de soledad en niños que presentan síntomas de ansiedad y depresión.

Según la revista Ciencia Psicológica en el 2024, menciona que se realizó un estudio para poner a prueba la herramienta Psico Bot, que consiste en un Chatbot, que ayuda a recolectar información y dar una evaluación presuntiva en adolescentes e infantes, es decir, principalmente evalúa la depresión y la ansiedad, compuesta por 20 preguntas que indagan síntomas psicológicos y físicos. La aplicación no se enfoca en el género ni la edad determinados, lo que facilita la rápida identificación por parte del usuario, lo cual ha resultado imperante para los niños, ayudando a la detección temprana de estos síntomas.

Estos hallazgos destacan la necesidad de integrar la IA en estrategias de salud mental para proporcionar intervenciones más accesibles, además, la motivación y el compromiso de los individuos menores de edad en tareas también son variables claves a considerar, junto con la importancia del apoyo docente para garantizar un uso efectivo de la IA en el desarrollo cognitivo de los alumnos; sin embargo, existe un riesgo potencial al uso excesivo de la herramienta, si bien la inteligencia artificial ofrece herramientas innovadoras para la detección y el tratamiento de problemas de salud mental en la infancia, también, plantea desafíos éticos y preocupaciones sobre la privacidad de los menores (Carmones, 2023).

Similar a las otras formas de datos sensibles, los datos compilados por plataformas de IA deben ser tratados con toda la ética que se tendría que implementar al igual

que con los marcos legales apropiados para ese procedimiento de recopilación. Se pueden conducir a percepciones emocionales y psicológicas de los textos de los niños, las expresiones faciales y los comportamientos repetitivos, lo que plantea riesgos significativos si se gestionan mal o se monetizan. Como resultado, la ineficiencia de regulaciones evidentes sobre cómo se almacena y procesa dicha información aumenta la desprotección digital de los menores y aumenta los riesgos de violaciones de la privacidad de los mismos.

Desde la bioética como perspectiva, principios fundamentales como la autonomía, la beneficencia y la justicia recomiendan que el uso de IA en entornos educativos y de salud protejan y garanticen la protección de los derechos de los niños, de esta forma se mitiga estos riesgos, es fundamental implementar estrategias como el desarrollo de marcos regulatorios más estrictos, el uso de tecnologías que refuercen la privacidad y la capacitación de profesionales en la supervisión de estos sistemas. Además, el consentimiento informado de los padres debe ser un requisito ineludible, este procedimiento es importante ya que asegura que comprenden los alcances y posibles riesgos del uso de IA en menores.(Carmones, 2023).

De acuerdo con el autor Atencia-González (2023), mencionó que los docentes escolares tienen una oportunidad al impulsar la planificación y fomentación del proceso de enseñanza y aprendizaje, con la ayuda de Catgut o Writesonic pueden asistir a los docentes en la generación de contenidos, mientras que plataformas como Síntesis y Podcastle ofrecen recursos multimedia atractivos, sin embargo, es importante poder poner a prueba estos recursos de una forma más pedagógica y ética.

Uno de los puntos fuertes de la IA en el entorno educacional es su capacidad para personalizar el aprendizaje y optimizar la gestión del tiempo tanto del docente como del niño, como por ejemplo, las herramientas como los "test inteligentes" pueden fortalecer la evaluación formativa al adaptar las preguntas a las necesidades individuales de los estudiantes, sobre todo la optimización de tiempo, de recursos y garantizando un aprendizaje óptimo, no obstante, la implementación de estos recursos debe ir acompañada de un análisis crítico sobre su uso, es decir, si la IA se limita a la automatización de evaluaciones sin fomentar el razonamiento, la reflexión y el análisis, por consiguiente, el aprendizaje tiene un riesgo significativo de reducir la educación a un ejercicio mecánico (Atencio-González, 2023).

Conclusión

Es de suma importancia subrayar que el bienestar integral en la población infantil es fundamental para un desarrollo estable en el cual es inevitable que afecciones como la depresión y la ansiedad afecten de manera negativa el rendimiento escolar, además

de ámbitos cognitivos, sociales que rodean a dicha población . A medida que se vuelven más habituales estas afecciones, los resultados negativos de las mismas se ven más notorios, por ende, asumir lo que acontece con la salud mental desde edades tempranas es una condición que permite lograr un desarrollo adecuado en la esfera académica y personal (Paredes et al., 2023).

La implementación de la IA no debe reemplazar el contacto humano, sino potenciar la capacidad de los especialistas de la salud mental para poder brindar un apoyo integral a los niños de manera integral , ayudándoles a mejorar en los diferentes entornos potenciales del los niños. En este sentido, futuras investigaciones deben centrarse en evaluar la eficacia a largo plazo de estas tecnologías y en garantizar un uso ético y responsable en el ámbito de la salud mental infantil.

Abreviaturas: IA= Inteligencia Artificial

Referencias

- Carbonell-García, Carmen Elena, Burgos-Goicochea, Saby, Calderón-de-los-Ríos, Davis Osvaldo, y Paredes-Fernández, Oster Waldimer. (2023). La Inteligencia Artificial en el contexto de la formación educativa. *Episteme Koinonía. Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 6(12), 152-166. Epub 18 de agosto de 2023.<https://doi.org/10.35381/e.k.v6i12.2547>
- Camones Gonzales, Fernando Cesar, Bardalez Castillo, Rosa Angelica, Pérez Saavedra, Segundo Sigifredo, & Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín. (2023). Educación primaria mediada con inteligencia artificial desde la mirada docente. *Revista Tribunal*, 3(6), 90-110. Epub 01 de julio de 2023.<https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v3i6.37>
- Soriano Moreira, M. A., & Tamariz Nunjar, H. O. (2022). *Estudio cualitativo de la salud mental de una institución educativa de Ecuador*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/93827/Soriano_MMA-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Paredes, M. G., Ramírez, C. L., & Pérez, J. (2023). Relación entre salud mental y rendimiento académico en adolescentes. *Revista Venezolana de Educación*, 4(12), 45-60. <https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2542-30882023000400212>
- Pérez-Navero, J. L., Tejero-Hernández, M. A., & Llorente-Cantarero, F. J. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Vox Paediatrica*, 25(1), 49-56.

Viabilidad de los algoritmos de aprendizaje automático en la predicción de trastornos como la Ansiedad y el Estrés Postraumático

Kevin Peñaranda ¹, Juan Roura ¹.

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

El presente ensayo se enfocó en el análisis de la eficacia y calidad en la implementación de algoritmos de aprendizaje automático (ML), centrado en el factor predictivo de trastornos como el estrés postraumático y ansiedad, utilizando datos de texto, audio y video. Además se enfatizó la operatividad de esta tecnología al superar límites de los métodos convencionales en el temprano reconocimiento de síntomas en psicología. A pesar de su funcionamiento adecuado para el diagnóstico, existen complicaciones en el área digital, al igual que la necesidad de supervisión clínica.

Palabras clave: Algoritmos, Aprendizaje Automático (ML), Trastornos (ansiedad y TEPT).

Introducción

Se realizaron investigaciones con nuevos métodos enfocados en la predicción y diagnóstico debido a la creciente tasa de trastornos mentales, como la ansiedad y el TEPT. Sin embargo, continúa el desafío en el entendimiento y predicción de estos trastornos (Ciharova et al., 2024).

Con los métodos tradicionales de diagnóstico, no se llega a obtener una buena predicción de síntomas para un correcto tratamiento, por lo cual, se convierte en una fuerte barrera en el área clínica. El uso de algoritmos de aprendizaje automático (ML) permite una visión funcional y operacional en la detección de síntomas (Ciharova et al., 2024).

Buscamos estructurar un ensayo en donde podamos revisar el funcionamiento de los algoritmos de aprendizaje (ML) y como superan la metodología convencional en la predicción de síntomas y la elaboración de diagnósticos competentes (Ciharova et al., 2024).

Desarrollo

La facilidad a los ML hace que surjan nuevos datos de audio, video y texto para un mejor algoritmo de predicción para los trastornos de ansiedad y TEPT teniendo mejoras significativas en los últimos años, lo que proviene de los siguientes factores:

Con el desarrollo de las nuevas capacidades tecnológicas como el desarrollo de nuevos softwares hacen que sea más fácil implementar los algoritmos de ML en múltiples plataformas. Lo que permite a los investigadores acceder a los modelos que antes requieran para la implementación de recursos significativos para su desarrollo y la ejecución de los algoritmos (Ciharova et al., 2024)

Los algoritmos de aprendizaje (ML) se basan en datos obtenidos a través de grabaciones de audio en consulta, redes sociales, así como informes clínicos. Son fundamentales en la adecuación de entrenamiento para los modelos ML, mejorando su precisión y predicción de síntomas (Ciharova et al., 2024).

Los nuevos estudios han logrado demostrar la efectividad de los algoritmos predictivos de los síntomas de la ansiedad y el TEPT. El reconocimiento de estos modelos predictivos en las poblaciones clínicas incrementa la credibilidad de estos mismos por esto mismo se aumenta de igual manera su acceso para el uso de los espacios clínicos (Ciharova et al., 2024)

El acoplamiento de interfaces más cómodas para el usuario ha permitido que profesionales en la salud mental utilicen de manera adecuada los algoritmos ML, dando apertura a tecnologías avanzadas en salud mental (Ciharova et al., 2024).

Los algoritmos ML muestran superioridad en cuanto a la subjetividad de un psicólogo clínico, permiten el análisis de volúmenes grandes: audios, datos de texto y video, mostrando patrones que pasan desapercibidos en consulta presencial, permitiendo al profesional abordar de mejor manera la sintomatología y elaborar un diagnóstico prometedor (Ciharova et al., 2024).

También, Ciharova et al. (2024) indicaron que se implementaron grabaciones de sesiones con veteranos sometidos a frentes de batallas, así mismo se utilizaron datos de redes sociales, para poder reconocer los síntomas de los trastornos mentales de una forma prematura, lo que han mostrado varias respuestas esperanzadoras, mostrando que los modelos predictivos de ML pueden ejecutar varios componentes útiles para el diagnóstico y la prevención (Ciharova et al., 2024)

El uso de estos algoritmos predictivos llegan a reducir el contacto físico con el paciente, lo que llega a influir de una manera negativa la relación que se da entre el terapeuta y paciente, porque la interacción personal es el eje principal de la terapia,

y la falta de ese contacto llega a limitar la empatía y la comprensión emocional que se va desarrollando en un lugar presencial. También, existe una brecha digital que llega a limitar la implementación de los dispositivos electrónicos necesarios para la atención de estos presentando desigualdades a las personas que no pueden beneficiarse de estos tratamientos predictivos (Ciharova et al., 2024).

En cuanto a consideraciones éticas, se considera que el uso de datos personales para el mejoramiento de los algoritmos ML puede generar preocupaciones, especialmente en la privacidad y confidencialidad de los pacientes. Se necesita garantizar el uso adecuado de los datos con una seguridad fiable y su adquisición consentida. Sin embargo, no se pudo obviar la existencia de sesgos en los datos que pueden generar resultados inexactos (Ciharova et al., 2024).

Conclusión

La creación de los algoritmos ML, generó un futuro prometedor, aunque algo incierto. En la investigación de Ciharova et al. (2024) se revisaron 128 estudios, donde un 92% de ellos evidenció un poder de predicción aceptable, dando a conocer el beneficio de estas herramientas de forma experimental en el diagnóstico y tratamiento en la salud mental. Por otra parte, la metodología de estos estudios es variada, lo que complica una semejanza en los resultados y hallazgos (Ciharova et al., 2024).

Referencias

Ciharova, M., Amarti, K., van Breda, W., Peng, X., Lorente-Català, R., Funk, B., ... & Riper, H. (2024). Use of machine-learning algorithms based on text, audio and video data in the prediction of anxiety and post-traumatic stress in general and clinical populations: a systematic review. *Biological psychiatry*.

Terapia con Realidad Virtual: Una Alternativa Innovadora para el Tratamiento de Fobias

Daniela Ordoñez ¹, Karen Tigre ¹.

¹Carrera de Psicología Clínica, Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Resumen

La realidad virtual, ha logrado ganar popularidad en el tema del tratamiento (fobias y trastornos de ansiedad); la realidad virtual, permite a los pacientes comprobar sus miedos en entornos controlados y seguros, para mejorar su respuesta ante estímulos desagradables sin necesidad de exposición real. En el caso de la educación, la realidad virtual facilita el aprendizaje inmersivo y personalizado, aunque enfrenta diferentes desafíos. Así mismo la terapia en línea ha demostrado ser efectiva y accesible, aunque presenta limitaciones técnicas y de privacidad, a pesar de los desafíos la realidad virtual es un instrumento importante en la salud mental y educación.

Introducción

La realidad virtual durante los últimos años ha aumentado notablemente en cuanto a su popularidad dentro del área terapéutica, teniendo su expansión desde los años ochenta y noventa del siglo XX. Durante este tiempo, la realidad virtual se ha ejecutado como un método digital capaz de establecer entornos artificiales. Esta tecnología ha evolucionado considerablemente, dando paso a la creación de experiencias inmersivas dirigidas a diferentes campos como la educación, medicina y el entretenimiento (Calderón et al., 2020).

En el ámbito educativo, la realidad virtual se ha diferenciado por la capacidad para impulsar el interés de los estudiantes mediante mundos virtuales. Esta inmersión favorece el aprendizaje al acceder a que los estudiantes se relacionen en entornos simulados donde figuran diferentes áreas del conocimiento. Por ejemplo, los estudiantes tienen la libertad de explorar construcciones históricas, ejecutar experimentos científicos en áreas controladas como laboratorios virtuales o practicar nuevas habilidades. Estas experiencias dan como un resultado que el aprendizaje sea más atractivo, para lo cual mejora la contención de información y su vez fomenta información, ampliando su conocimiento y haciendo que el aprendizaje sea mucho más significativo (Gutiérrez et al., 2007).

Además, la realidad virtual ofrece la capacidad de personalizar el modo de aprendizaje ajustándose a las necesidades individuales que pueda tener el estudiante. Esto es beneficioso para aquellas personas con problemas en el área del aprendizaje, puesto que pueden obtener apoyo adicional (ambiente seguro y controlado). Sin embargo, la implementación de realidad virtual en la educación afronta diferentes desafíos, como el costo elevado de los equipos y la necesidad de instaurar talleres con el fin de capacitar adecuadamente a los educadores(Gutiérrez et al., 2007).

A pesar de estos desafíos, la realidad virtual sigue siendo una herramienta conveniente en la educación y en otros campos. Su capacidad para crear experiencias inmersivas y personalizadas tiene potencial de transformar la manera en que aprendemos e instruimos, brindar nuevas oportunidades para el desarrollo de habilidades y conocimientos (Calderón et al., 2020).

En los últimos años, la investigación sobre realidad virtual y su efecto en el tratamiento de fobias ha aumentado considerablemente y ha demostrado su eficiencia. Un ejemplo del uso de esta técnica es la terapia de exposición, misma que ha mostrado evidencia en fobias como la aracnofobia, fobia social, entre otras. Gracias al método de aplicación de la realidad virtual que se da en un ambiente controlado, los pacientes son capaces de confrontar los miedos presentes de manera gradual y segura. Por lo tanto, los síntomas de la ansiedad y su respuesta ante estímulos poco agradables en la vida real se reducen (Calderón et al., 2020).

En cuanto a esta tecnología, podemos observar que se ocasiona una personalización sobre experiencias terapéuticas, en donde los resultados se van a poder observar más optimizados sin que se exponga de manera real. En cuanto a la revisión bibliográfica se podrá diferenciar dentro de la realidad virtual los fundamentos teóricos principales y mecanismos de acción, en donde se va a obtener una base sólida para el momento de su aplicación. En este caso la realidad virtual tiene una representación de un avance prometedor en cuanto a el tratamiento de fobias y diferentes trastornos de ansiedad; en este caso, para futuras investigaciones la revisión es crucial debido a que va a contribuir para la eficacia y el ampliamiento de esta tecnología, su conocimiento y las posibles aplicaciones (Cibeira et al., 2020).

Desarrollo

En cuanto a los individuos que residen en zonas ya sean rurales o aisladas, en donde los servicios de salud mental son escasos se ha realizado la terapia en línea, en donde, la flexibilidad en programación de sesiones logrará permitir que se logren elegir horarios, ajustándose a sus rutinas diarias y así mismo eliminando la necesidad de desplazamientos físicos, logrando que los pacientes se adapten y a su vez la terapia en línea logrará reducir diferentes dificultades como: reducir las barreras físicas de

transporte, facilitar el acceso a personas con discapacidades físicas o condiciones médicas que limitan su movilidad (Calderón et al., 2020).

En diferentes estudios se ha evaluado la eficacia en cuanto a la terapia en línea y así mismo la terapia presencial, en donde los resultados encontrados han sido resultados equivalentes en cuanto a términos de mejora de síntomas y la satisfacción del paciente y como ya lo mencionamos anteriormente ha demostrado ser efectiva en cuanto a el tratamiento de una amplia gama de diferentes trastornos de ansiedad, depresión y trastornos de estrés postraumático, en este caso se pudo observar los resultados en los pacientes que mencionan o reportan altos niveles de satisfacción en cuanto a la terapia en línea, y así logran destacar la comodidad y conveniencia como factores determinantes (Roesler, 2017).

Uno de los enfoques terapéuticos innovadores dentro de la salud mental, la terapia de exposición con realidad virtual (VRET), ha logrado surgir una alternativa eficaz en cuanto a el tratamientos para los trastornos de ansiedad, esta modalidad de terapia es demasiado útil en cuanto a la exposición en vivo, la cual no es viable o segura, como en las fobias específicas o en el trastorno de estrés postraumático

Basada en los principios de la terapia de exposición tradicional, la VRET permite que los pacientes puedan enfrentar sus miedos en un entorno virtual controlado, así como también facilita la adaptación y la extinción del miedo; así mismo la VRET, logra compartir fundamentos teóricos con la exposición tradicional, en donde incluye la desensibilización y reestructuración cognitiva, siendo la ventaja de proporcionar un entorno más controlado y adaptable a las necesidades del paciente. Así mismo, la capacidad de personalizar la exposición en la realidad virtual puede mejorar la adherencia al tratamiento, debido a que algunos pacientes pueden sentirse mucho más cómodos al interactuar con entornos simulados en lugar de situaciones reales (Carl et al., 2019).

La terapia en línea a pesar de tener ventajas, se enfrenta por varios desafíos y limitaciones, además de problemas técnicos y conectividad se podría interrumpir las sesiones y a su vez afectar la calidad de la comunicación; la privacidad y la confidencialidad son preocupaciones demasiado significativas debido a que las sesiones son realizadas por medio de plataformas digitales las cuales podrían ser vulnerables a brechas de seguridad y diferentes problemas. Además, la relación terapeuta-paciente puede verse afectada por la falta de interacción cara a cara, lo que puede dificultar la construcción de una conexión emocional profunda (Calderón et al., 2020).

Conclusión

La terapia con realidad virtual se ha consolidado como una estrategia eficaz e innovadora para el abordaje de diferentes trastornos de salud mental, en cuanto a su aplicación en el tratamiento de fobias y rehabilitación cognitiva la posiciona como una alternativa prometedora; la capacidad de generar entornos controlados y personalizados para lo cual, los pacientes logran afrontar sus miedos, fortalecer habilidades sociales y gestionar de manera mucho más efectiva el estrés y ansiedad.

La realidad virtual ofrece diferentes beneficios como la inmersión y posibilidad de recrear escenarios terapéuticos en un entorno seguro, que en este caso son beneficiosos, también va a presentar desafíos en cuanto a su alto costo, la necesidad de más investigaciones que respalden su eficacia a largo plazo, no obstante la integración de esta tecnología en el ámbito de la salud mental continúa en desarrollo y se proyecta como una herramienta clave en la psicología clínica, al facilitar el acceso a tratamientos innovadores y contribuir a la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

References

- Calderón, S. J., Tumino, M. C., & Bournissen, J. M. (2020). Realidad virtual: impacto en el aprendizaje percibido de estudiantes de Ciencias de la Salud. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 16, 65-82. <https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/331/Realidad%20virtual%3a%20impacto%20en%20el%20aprendizaje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carl, E., Stein, A. T., Levihn, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G., Carlbring, P., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A metaanalysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disord*, 61, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>
- Cibeira, N., Lorenzo, L., Maseda, A., López, R., Moreno, P., & Millán, J. (2020). Realidad virtual como herramienta de prevención, diagnóstico y tratamiento del deterioro cognitivo en personas mayores: revisión sistemática. *Neurol*, 71(6), 205-212. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32895903/>
- Gutiérrez, J., Alsina, I., Carvallo, C., Letosa, A., & Magallón, E. (2007). Aplicaciones clínicas de la realidad virtual en el ámbito escolar. *C. Med. Psicossom*, 82. https://www.researchgate.net/profile/Ernesto-Magallon-Neri/publication/28229387_Aplicaciones_clinicas_de_la_realidad_virtual_en_el

[_ambito_escolar/links/02bfe5148b89900704000000/Aplicaciones-clinicas-de-la-realidad-virtual-en-el-ambito-escolar.pdf](#)

Roesler, C. (2017). Tele-analysis: the use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship. *J Anal Psychol*, 62(3), 372-394. doi: 10.1111/1468-5922.12317

ISBN: 978-9942-33-923-2



Compás
capacitación e investigación