

Proyectos que fusionan la tecnología con la psicología

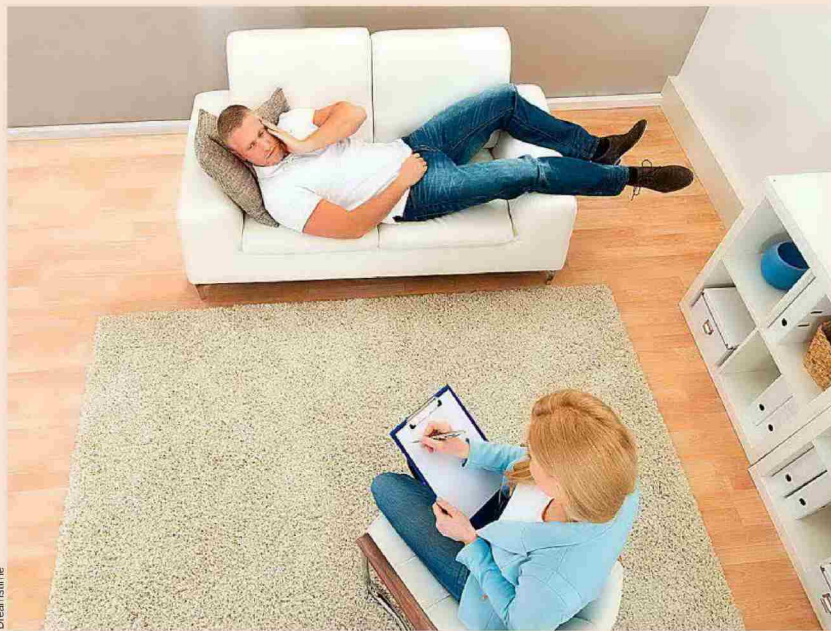
Mientras aumenta el número de pacientes, la tecnología ha **evolucionado** desde el uso de la realidad virtual para superar fobias hasta los nuevos programas de terapia virtual.

J. de las Casas. Madrid

Desde el miedo a las alturas hasta la claustrofobia, la utilización de la realidad virtual y aumentada para que los pacientes se enfrenten a sus fobias es el caso de uso pionero de la innovación en el mundo de la psicología. “Desde la década de 1990, tecnologías como la realidad virtual demuestran que son eficaces para tratar muchos problemas: fobias, ansiedad, depresión, estrés postraumático, trastornos alimentarios e incluso psicóticos”, señala Rosa Baños, catedrática de la Universidad de Valencia y socia de la *start up* de terapia psicológica Serenmind.

Si la irrupción de la tecnología en el ámbito psicológico llegó de la mano de la realidad virtual, que permitía imitar determinadas condiciones que exponían al paciente a sus miedos, la evolución de Internet ha abierto nuevas opciones. “Las aplicaciones relacionadas con la relajación, el *mindfulness* y la respiración guiada son la principal tendencia ahora mismo”, añade Natalia Pedrajas, CEO y cofundadora de la plataforma tecnológica APEC (Apoyo Psicológico en Casa) y profesora de la Universidad Europea de Madrid.

La mayoría de estas propuestas se basa en técnicas cognitivo-conductuales, a menudo combinadas con técnicas de relajación. Pedrajas añade que otras *start up* conciben la tecnología como una ayuda y un complemento a la terapia psicológica. En este sentido, la responsable de APEC identifica distintas tipologías, como aquellos casos en los que el objetivo terapéutico se realiza a través de la tecnología o cuando el modo de intervención también se produce



Dreamstime

por medio de canales innovadores.

Cristina Botella, catedrática de la Universidad Jaime I de Castellón y socia de Serenmind, subraya que la tecnología aplicada a la psicología “se encuentra en sus inicios y va a crecer de forma exponencial en los próximos años”. En esta línea, Botella manifiesta que “el objetivo principal de la utilización de la tecnología en este campo es mejorar la eficacia y la efectividad de las intervenciones y evaluaciones psicológicas”.

La tecnología aplicada a este ámbito crecerá de forma exponencial en los próximos años

En particular, Rosa Baños matiza que “estas herramientas permiten ayudar tanto en la identificación como en el diagnóstico de numerosos trastornos mentales, del mismo modo que también sirven para su prevención y tratamiento”. Del mismo modo, resalta que son de gran utilidad para la promoción del bienestar psicológico, así como para ayudar a que las personas desarrollen habilidades y capacidades y lleven una vida más plena.

OTROS CASOS

► **Psious** Esta ‘start up’ barcelonesa utiliza la realidad virtual para tratar fobias y ayudar a sus usuarios a superar problemas de salud mental. Para ello, se apoya en una **plataforma inmersiva** con más de 70 entornos distintos de realidad virtual y aumentada y vídeos en 360°, muy útil para tratar trastornos de ansiedad.

► **APEC (Apoyo Psicológico en Casa)** Esta compañía opera como una **comunidad** que conecta a los pacientes que quieren recibir una atención psicológica en su propio domicilio con aquellos psicólogos que desean ejercer su profesión fuera del despacho.

► **Siquia.** Con sede en Valladolid, se trata de una **plataforma de atención psicológica** apoyada en las nuevas tecnologías. Ofrece atención a los usuarios que buscan respuestas a sus dudas sobre psicología, incluye espacio de consejos, directorio de profesionales y facilita la consulta inmediata con el psicólogo en el mismo espacio.

Los datos avalan que prestar ayuda psicológica a una persona es igual de factible a través de medios digitales que de manera presencial. “En este momento hay más de 300 ensayos clínicos controlados que demuestran la eficacia de los tratamientos basados en tecnología, tan eficaces como los tratamientos tradicionales para un gran número de problemas”, apunta Baños.

Como una evolución al tradicional *biofeedback* o biorretroalimentación, una técnica que controla las funciones fisiológicas del paciente para mejorar su salud y su calidad de vida física y psíquica, Natalia Pedrajas advierte que el futuro pasa por la interacción con hologramas humanos que tendrán acceso al pensamiento, podrán valorar el estado físico y dar indicaciones para mejorarlo.

Como ensucede el caso de Serenmind, gran parte de las *start up* que aplican la tecnología a este ámbito nacen y se apoyan en la investigación realizada en universidades. Sin embargo, Pedrajas alerta de que “a menudo, los psicólogos no tienen la capacidad de tomar decisiones en estas empresas porque no están en el órgano de dirección ni son socios fundadores”.



Kiko Avellaneda, CEO de Serenmind.

Terapia para todos desde el móvil

Kiko Avellaneda conoció a las catedráticas en psicología Cristina Botella y Rosa Baños (especialistas en cómo aplicar la tecnología a la psicología) en un proyecto europeo para la prevención de la depresión. En 2018 los tres se asociaron para lanzar **Serenmind**, una ‘start up’ que nació con la intención de poner la psicología al alcance de todas las personas. “Hace un año, pivotamos la solución y en noviembre del año pasado lanzamos una aplicación móvil totalmente autoguiada”, explica Avellaneda, CEO y fundador de la compañía. Serenmind utiliza un modelo ‘freemium’:

la descarga es gratuita y ofrece una serie de contenidos gratis, aunque los usuarios también pueden elegir entrar a la parte ‘premium’ donde están todas las herramientas. El objetivo de la ‘start up’, que entró en Lanza-dera el pasado septiembre, es proporcionar ayuda psicológica a cualquier persona a través del móvil. Para ello ha desarrollado “un formato tecnológico que ofrece contenidos psicoeducativos a través de audios y vídeos y un ‘chatbot’, Serena, nuestra terapeuta virtual que humaniza la interacción del usuario con la aplicación”.