

# CIBERPSICOLOGÍA APLICADA

Macarena Pérez Bullemore  
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica  
MSc en Ciberpsicología

# ¿QUÉ ES LA CIBERSPICOLOGÍA?

- La ciberspícológía es el estudio de la interacción entre la tecnología y el comportamiento humano
- EN CONCRETO:
  - Estudio de la influencia de las TIC en cómo pensamos, nos relacionamos, nos comunicamos y nos comportamos
  - Ciberterapia: uso de las TIC en la prevención, evaluación e intervención psicológica: *la tecnología es la herramienta, no la técnica*

# ¿QUÉ TECNOLOGÍAS UTILIZAMOS EN CIBERTERAPIA?



## **Tecnologías de comunicación:**

**TELETERAPIA:**  
videoconferencia chat,  
correo electrónico



## **Tecnologías de información:**

páginas web, programas estandarizados en la web



## **Tecnología**

***persuasiva:*** APPS interactivas de tratamiento



## **Tecnología**

**informática:** Realidad Virtual, Realidad Aumentada, Inteligencia Artificial

# TELETERAPIA

## QUÉ ES:

Consiste en el uso de las TIC para tareas de evaluación, diagnóstico, tratamiento y seguimiento a través de la comunicación por internet

## MODALIDADES:

- Videoconferencia: sincrónica y visual
- Chats: sincrónica y escrita
- Correo electrónico: asincrónica y escrita

La tele terapia puede ser un complemento a la terapia presencial o la única forma de intervención

# TELETERAPIA: modalidades y evidencia empírica

- La más utilizada después de la crisis sanitaria: videoconferencia, 72% transitan de presencial a videoconferencia
- Le siguen: comunicación por correo electrónico como complemento a la terapia o como único medio de intervenir
- **Evidencia empírica:**
  - ✓ Se consiguen intervenciones eficaces y seguras
  - ✓ Eficacia en la comunicación: se cumple la función social y psicológica de la comunicación
  - ✓ Se consigue el establecimiento de una relación terapéutica sólida y satisfactoria

# TELETERAPIA: requisitos de intervención

- Competencias del profesional:
  - Habilidades tecnológicas
  - Habilidades de comunicación que permitan compensar la pérdida de elementos no verbales de la comunicación
  - Conocimientos para saber qué tecnología es indicada para cada cliente/paciente, en qué momento del tratamiento y cómo combinarla con otras herramientas
  - Conocimientos y destreza para adaptar las técnicas de evaluación y tratamiento a la tecnología utilizada

# TELETERAPIA: requisitos de intervención

Cliente/paciente:

- Información de las características específicas de la teleterapia, el respaldo científico con el que cuentan y la prevención de problemas
- Entrenamiento en el uso de la tecnología elegida
- Garantizar privacidad, confidencialidad y seguridad de la comunicación
- Muy buena conexión a internet en ordenador de uso personal
- Sentirse cómodo con la tecnología utilizada

## TELETERAPIA: áreas de intervención

Problemas psico-emocionales

Trastornos de ansiedad

Trastornos del estado de ánimo

Intervenciones específicas y  
breves

Seguimiento

Prevención de recaídas

# TELETERAPIA: Ventajas

- **Accesibilidad y equidad:** elimina barreras geográficas, temporales y físicas
- **Comodidad:** facilita la organización del tiempo y evita desplazamientos
- **Mayor especificidad de la atención:** acceso a especialistas
- **Reduce los temores de estigmatización** al favorecer el anonimato
- **Ahorro** de recursos y costes
- Aumenta la **disponibilidad**
- Potencia la **adherencia al tratamiento**
- Proporciona **estructura a los programas de tratamiento**
- Como **complemento de la terapia:** comunicación entre visitas o sesiones
- **Efecto desinhibidor positivo** facilitando la expresión de emociones y pensamientos

# TERAPIA A TRAVÉS DE LA WEB

## QUÉ ES:

Son intervenciones basadas en el uso de páginas web

## MODALIDADES:

- Páginas web dirigidas a la psico-educación  
<https://salud.nih.gov/articulo/salud-mental/>  
<http://www.cyberbullying.com/cyberbullying/tag/comunidad-de-madrid>
- Programas estandarizados a través de la web: evaluación, intervención, establecimiento y mantenimiento de hábitos, prevención y seguimiento  
<https://moodgym.anu.edu.au/welcome/new/splash>

# TERAPIA A TRAVÉS DE LA WEB

## PARA QUÉ SIRVE:

- ✓ Para informar acerca de:
  - Pautas de Higiene Mental
  - Señales de alarma y cuándo acudir a un profesional
  - Recursos disponibles en Salud Mental
- ✓ Para complementar y apoyar el trabajo terapéutico siempre bajo supervisión profesional

# TERAPIA A TRAVÉS DE LA WEB

## PARA QUÉ NO SIRVEN:

- ✓ No producen cambios de comportamiento a LP
- ✓ No sustituyen al tratamiento psicológico
- ✓ No permiten hacer diagnósticos exactos
- ✓ No se adaptan a las necesidades particulares de cada individuo

# TERAPIA A TRAVÉS DE LA WEB: requisitos

- ✓ Pertenece o está respaldada por un organismo de reconocido prestigio en el campo de la salud mental o pertenece a un organismo oficial
- ✓ Explica con claridad y en lugar visible los objetivos de la página
- ✓ Los datos de contacto están en lugar visible y fácil de encontrar y son completos: dirección, teléfono, correo
- ✓ No me piden más datos de los necesarios para la utilización de la página
- ✓ Establecen contacto para validar el registro en la página si éste es necesario e informan sobre su política de protección de datos

# TECNOLOGÍA PERSUASIVA: APPS

QUÉ ES:

- Consiste en el uso de aplicaciones móviles para conseguir cambios en los comportamientos y actitudes de las personas

*“Los móviles se convertirán pronto en la plataforma más importante para conseguir cambios en los comportamientos de las personas” (B. J. Fogg, Stanford University)*

<https://serenmind.com>

- Se utiliza como complemento y refuerzo de la terapia

# TECNOLOGÍA PERSUASIVA: APPS

## VENTAJAS:

- ✓ Facilitan el aprendizaje de nuevos hábitos, comportamientos y actitudes por su diseño “amable” e interactividad:
- ✓ Modelan y guían el comportamiento objetivo de una manera simple y proporcionando feedback inmediato sobre la ejecución
- ✓ Recogen información en tiempo real y reaccionan inmediatamente a ella
- ✓ Almacenan información y realizan gráficos de evolución
- ✓ Persistencia y uso de motivadores para mantener el trabajo de cambio: avisos, recordatorios
- ✓ Permite el uso de la Realidad Virtual

# TERAPIA POR REALIDAD VIRTUAL

La realidad virtual es un entorno 3D generado por ordenador en el que el observador puede integrarse e incluso interactuar en tiempo real con él teniendo la sensación de que es un entorno real y no virtual.

## CARACTERÍSTICAS:

- Interactividad
- Inmersión
- Sensación de presencia

# TERAPIA POR REALIDAD VIRTUAL

## Equipamiento

- ✓ Ordenador
- ✓ Gafas de RV
- ✓ Auriculares o altavoces integrados con suficiente calidad de sonido
- ✓ Rastreador de movimiento: para cambiar la imagen según la orientación de la cabeza, del cuerpo y de la mirada
- ✓ Dispositivos hápticos o táctiles
- ✓ SOFTWARE: entornos virtuales relevantes a los miedos de cada paciente

# TERAPIA POR REALIDAD VIRTUAL: áreas de intervención

## TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPD) Gonçalves et al., 2012
- Fobias y miedos Safir, Wallach et Bar-Zvi, 2012; Bretón-López et al., 2015
- TOC Kim et al., 2008
- Agorafobia Vanni et al., 20
- Ansiedad Social Kapmann et al., 2014

## TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN Ferrer-García, Gutiérrez-Maldonado y Riva, 2013

## TDAH

## TRATAMIENTO DEL DOLOR Keefe et al. 2012

## RELAJACIÓN Y MINDFULNESS Navarro et al., 2016

## HABILIDADES DIAGNÓSTICAS Gutiérrez-Maldonado et al., 2008

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV TERV

- Utilización de la RV para crear entornos virtuales relevantes a los miedos del paciente que tengan la capacidad de inducir una sensación de presencia facilitando la generación de respuestas de ansiedad
- [https://www.youtube.com/watch?v=CF9vWG56tL4&ab\\_channel=Psious](https://www.youtube.com/watch?v=CF9vWG56tL4&ab_channel=Psious)

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV

## Ventajas 1

Para el usuario/paciente:

- **Personalización:** entornos virtuales relevantes a las situaciones temidas y posibilidad de ajustar el ritmo de la exposición = exposición más eficaz y mayor adherencia al tratamiento
- **Posibilidad de exposiciones repetidas y frecuentes a exactamente los mismos entornos** = mayor habituación y reducción más rápida de la ansiedad
- **Posibilidad de crear entornos con estímulos más variados e intensos que en la realidad** = mayor eficacia de la exposición

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV

## Ventajas 2

- Para el usuario/paciente:
  - **Privacidad y confidencialidad durante la exposición** = percepción de la exposición como segura y bajo el control del paciente lo que incrementa su implicación y su perseverancia en la exposición
  - **Entornos percibidos como seguros en los que poder practicar las habilidades de manejo de la ansiedad sin miedo a las consecuencias del fracaso en la exposición** = más exposiciones y más exitosas que incrementan la percepción de eficacia y competencia en el manejo de la ansiedad
  - **Posibilidad de exponer al paciente a situaciones y estímulos que son poco accesibles como tormentas, alturas, volar, procedimientos médicos** = mayor accesibilidad al tratamiento

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV

## Ventajas 3

- Para el terapeuta:
  - **Posibilidad de crear el entorno a la medida de las necesidades del paciente** = mayor eficacia de la exposición y mayor generalización de los resultados a la exposición a las situaciones reales
  - **Observación directa de las respuestas de ansiedad del paciente y monitorización de las mismas a través de dispositivos de biofeedback** = mayor precisión en las decisiones sobre las secuencias de la exposición y datos objetivos sobre el aumento/reducción de la ansiedad
  - **Posibilidad de entrenar al paciente en las habilidades de afrontamiento en el momento de la exposición** = mayor eficacia por la posibilidad de corrección y práctica inmediata en tiempo real, mayor rapidez y mantenimiento de los aprendizajes, mayor generalización de los mismos a entornos reales

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV

## Requisitos 1

Del usuario/paciente:

- ✓ No antecedentes de migraña, epilepsia o enfermedad cardiovascular
- ✓ No predisposición a los mareos
- ✓ Se siente cómodo con el uso de la tecnología en el proceso terapéutico
- ✓ No está embarazada
- ✓ No está bajo los efectos del alcohol

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV

## Requisitos 2

Del terapeuta:

- ✓ Entrenado en el uso de RV en los tratamientos de exposición
- ✓ Equipo necesario para exponer al paciente a entornos virtuales y guiarle durante la exposición
- ✓ Conocimientos y preparación adecuada para explicarle al paciente lo que es la TERV y sus posibles efectos secundarios a C y LP y los requisitos para su uso
- ✓ Consentimiento informado al paciente

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN POR RV

## Conclusiones

- La TERV ha demostrado su eficacia en el tratamiento de fobias específicas y miedos concretos
- Es especialmente útil como tratamiento de transición a la exposición "en vivo"
- La TERV ha demostrado su eficacia cuando no hay posibilidad de otras técnicas de exposición
- Resultados muy prometedores en:
  - TEP, Agorafobia, TOC y Ansiedad Generalizada
  - Trastornos de la Alimentación: imagen corporal
  - TDAH
  - Dolor agudo y crónico

# CIBERPSICOLOGÍA APLICADA

## Conclusiones 1

- ❑ La ciberpsicología es un campo en pleno desarrollo
- ❑ La evidencia empírica disponible avala la adopción del uso de las TIC como herramientas eficaces y fiables para las intervenciones psicológica
- ❑ Las TIC son una herramienta que ha demostrado su utilidad para mejorar la accesibilidad a los tratamientos
- ❑ Las TIC nos permiten crear psico-tecnologías adaptadas a las necesidades y características de los problemas de nuestros clientes/pacientes

# CIBERPSICOLOGÍA APLICADA

## Conclusiones 2

- Las TIC tienen un efecto positivo en la adherencia a los tratamientos
- Las TIC suponen un ahorro de recursos y económico
- Las TIC complementan y facilitan la obtención y el almacenamiento de datos relevantes a la evaluación y al tratamiento
- Las TIC mejoran la coordinación entre profesionales



Muchas gracias por su atención

[www.psy-connect.com](http://www.psy-connect.com)

mpbullemore@gmail.com