



## LA REALIDAD VIRTUAL COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA.

La realidad virtual es una manera diferente de hacer terapia en cuanto a eficacia e innovación en el tratamiento de ansiedad, estrés, fobias y miedos. También está teniendo muy buenos resultados en niños con problemas de conducta y falta de habilidades sociales.

Gracias a esta tecnología se pueden vivir las mismas emociones y sensaciones que se experimentaría en la vida real, pero en un entorno controlado y seguro. De hecho, una de las principales ventajas de utilizar esta herramienta es el nivel de inmersión e interacción que ofrece y muchas posibilidades en cuanto a entornos.

### **Ventajas de la realidad virtual como herramienta terapéutica**

Permite trabajar en entornos virtuales muy realistas que facilitan la terapia psicológica y alivian la sintomatología con mayor rapidez. No podemos olvidarnos de lo mal que se pasa cuando tienes un ataque de ansiedad o de pánico o padeces de mucho estrés.

- Una ventaja muy importante frente a la exposición en vivo es la de poder graduar la intensidad o características del estímulo. Por ejemplo, podemos programar si habrá turbulencias o no y su intensidad en nuestro viaje virtual en avión, o el tráfico que habrá en la carretera mientras “conducimos” por una carretera virtual.
- La intimidad y confidencialidad que ofrece la consulta es otro punto a favor frente a la exposición en vivo.

Un estudio realizado en la Universidad de Ámsterdam con personas que tenían miedo a las alturas desveló que el tratamiento con Realidad Virtual es tan eficaz como la exposición en vivo a las situaciones temidas, pero más seguro, y en la intimidad de una consulta de Psicología, pudiendo el paciente lidiar con



las reacciones que esto les produce pero sin agobiarse demasiado ya que al ser en consulta tienen al psicólogo supervisándole y apoyándole.

### ¿Cómo funciona?

Funciona a través de una plataforma, mediante un *smarthphone*, unas gafas de realidad virtual y un sensor de biofeedback.

La plataforma permite observar en tiempo real lo que ve el paciente y lo que sucede durante la sesión, también permite ir modificando los escenarios para adaptarlos a las necesidades del paciente, con el biofeedback se obtiene información gráfica y objetiva de sus sensaciones así como también se puede llevar un control de la sensación subjetiva de ansiedad que tiene la persona y registrarla para poder obtener un informe.

Todo queda registrado y lo cual ofrece mucha información para poder luego interactuar con el paciente y que él mismo vea sus resultados.

Además de la exposición a los estímulos visuales y auditivos de una situación temida, el programa también tiene la opción de simular síntomas de ansiedad como la visión borrosa, la taquicardia o la hiperventilación, esto es muy útil cuando a lo que se teme son los síntomas de ansiedad en sí mismos, como sucede en el trastorno de pánico.

### **Funciones de la Realidad Virtual**

Se utiliza para tratar un amplio abanico de problemas psicológicos, entre ellos:

- Miedo a hablar en público
- Fobia a los perros
- Fobia a las cucarachas
- Fobia a las arañas
- Fobia a las palomas
- Miedo a volar



- Miedo a las inyecciones y a las agujas
- Miedo a la sangre
- Miedo a las alturas
- Miedo a conducir
- Claustrofobia
- Agorafobia
- Ansiedad en exámenes y a realizar exposiciones en público,
- Sirve también para preparar entrevistas de trabajo.
- Tiene un protocolo de entrenamiento anti estrés con mindfulness.
- Y también se está empezando a utilizar para dolores crónicos, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y trastornos de la conducta alimentaria.

Las posibilidades que ofrece son muchas.

### **Beneficios para el paciente**

Gracias a esta técnica complementaria a la terapia psicológica podrás:

- Convertirte en protagonista de la terapia y asumir un papel más activo que te permitirá enfrentarte de forma más eficaz al problema.
- Lidar con los estímulos y/o situaciones que te provocan ese malestar en un entorno terapéutico, completamente seguro.
- Exponerte varias veces a la misma situación, hasta que logres superarla por completo, con la certeza de que ya no representará un problema en la vida real.
- Decidir cuándo detener la exposición, de manera que no tendrás que experimentar una ansiedad elevada durante el tratamiento.
- Ver el avance a lo largo del tratamiento, comparando los resultados de cada sesión, lo cual te ayudará a mantenerte motivado/a para superar de una vez y por todas el problema.
- No salir de la consulta para exponerte a las situaciones temidas, lo cual no solo representa un ahorro de tiempo, sino que también te brinda una mayor sensación de intimidad.