



## CARTA AL EDITOR

---

# LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA VIRTUAL: CÓMO LA REALIDAD AUMENTADA ESTÁ REVOLUCIONANDO EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Anthon Daniel Torres Romero

Universidad Nacional de Asunción. Facultad de Ciencias Médicas.

---

Estimado Editor,

Me dirijo a usted con el propósito de presentar una perspectiva en relación a un tema de creciente relevancia en la psiquiatría contemporánea: los beneficios de la terapia virtual y cómo la realidad aumentada está revolucionando el cuidado de la salud mental. La motivación de esta carta radica en la necesidad de destacar los avances prometedores en el campo de la terapia virtual, así como de fomentar una discusión más amplia sobre el impacto potencial de la realidad aumentada en el tratamiento de trastornos mentales.

En primer lugar, es crucial reconocer que la terapia virtual proporciona una alternativa eficaz y accesible para aquellos que enfrentan barreras físicas o geográficas para acceder a la atención médica (1). La implementación de programas de terapia virtual

---

**Autor de correspondencia:**

Univ. Anthon Daniel Torres Romero  
antiel.ts.ro@gmail.com

**Recibido:** 20/12/2021

**Aceptado:** 11/02/2022

---

utilizando la realidad aumentada permite a los pacientes participar en intervenciones terapéuticas desde la comodidad de sus hogares, eliminando las limitaciones de la distancia y las restricciones de movilidad (2). Esta facilidad de acceso ha demostrado ser especialmente beneficiosa en el tratamiento de trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (3).

Además, la realidad aumentada ofrece un entorno inmersivo y altamente personalizable que permite a los terapeutas adaptar las intervenciones a las necesidades individuales de los pacientes. A través de la creación de escenarios virtuales y la incorporación de estímulos sensoriales específicos, la reali-

dad aumentada puede recrear situaciones desafiantes para los pacientes, brindándoles la oportunidad de practicar habilidades de afrontamiento y desarrollar estrategias de adaptación en un entorno controlado y seguro (4). Esto resulta especialmente beneficioso en el tratamiento de fobias y trastornos relacionados con el trauma, donde la exposición gradual y guiada a estímulos temidos puede ser fundamental para el éxito terapéutico (5).

Asimismo, la realidad aumentada ofrece una plataforma única para el entrenamiento de habilidades sociales y la mejora de la empatía. Mediante la simulación de interacciones sociales y la incorporación de avatares realistas, los pacientes pueden practicar y

**Tabla 1.** Desafíos y recomendaciones para el uso responsable de las redes sociales y su impacto en la Salud Mental de niños y adolescentes

Aplicación	Trastornos Tratables	Ejemplos
Terapia de Exposición Virtual	Trastorno de Estrés Postraumático, Fobias	Tratamiento de un veterano de guerra con miedo a los espacios cerrados mediante exposición virtual gradual a ambientes confinados.
Entrenamiento en Habilidades Sociales	Trastornos del Espectro Autista, Trastornos de Ansiedad Social	Simulación de interacciones sociales para mejorar las habilidades de comunicación y resolución de conflictos en adolescentes con autismo.
Rehabilitación Neuropsicológica	Daño Cerebral, Accidente Cerebrovascular	Utilización de entornos virtuales para mejorar la memoria y la atención en individuos que han sufrido un traumatismo craneoencefálico.
Terapia de Mindfulness Virtual	Trastornos de Ansiedad, Depresión	Aplicación de realidad virtual para guiar a los pacientes en la práctica de técnicas de relajación y atención plena.
Terapia de Realidad Virtual para Trastornos Alimentarios	Trastornos de la Conducta Alimentaria	Uso de la realidad virtual para la exposición gradual a alimentos temidos y el fomento de una relación más saludable con la comida.

Terapia de Realidad Virtual para Adicciones	Trastornos por Uso de Sustancias, Trastornos del Juego	Simulación de entornos de alto riesgo para abordar los desencadenantes de la adicción y desarrollar habilidades de resistencia a la tentación.
Terapia de Realidad Virtual para Trastornos del Estado de Ánimo	Depresión, Trastorno Bipolar	Creación de ambientes virtuales agradables y positivos para mejorar el estado de ánimo y la regulación emocional.
Terapia de Realidad Virtual para Trastornos de la Personalidad	Trastorno Límite de la Personalidad, Trastorno de la Personalidad Narcisista	Simulación de situaciones desafiantes para practicar habilidades de afrontamiento y promover el cambio de comportamiento.
Terapia de Realidad Virtual para Trastornos del Sueño	Insomnio, Pesadillas	Entornos virtuales relajantes y técnicas de visualización para mejorar la calidad del sueño y reducir las pesadillas.
Terapia de Realidad Aumentada para la Mejora del Rendimiento Cognitivo	Déficits de Atención, Trastornos de Aprendizaje	Aplicaciones de realidad aumentada que facilitan la atención y la memoria durante las tareas académicas y laborales.

**Fuente:** Elaboración propia

perfeccionar sus habilidades de comunicación y resolución de conflictos en un entorno seguro (6). Esto resulta particularmente valioso para individuos con trastornos del espectro autista y otros trastornos de la interacción social, quienes a menudo enfrentan dificultades para participar en situaciones sociales de la vida real (7).

La realidad aumentada también se muestra prometedora en el ámbito de la rehabilitación neuropsicológica. Mediante la creación de entornos virtuales interactivos, se puede estimular la cognición y promover la recuperación funcional en individuos que han experimentado daño cerebral, como en casos de accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneoencefálicos (8). La adaptabilidad y personalización de los programas de realidad aumentada permiten abordar de manera precisa las necesidades de cada paciente, facilitando la recuperación

de funciones cognitivas y fomentando la reintegración exitosa en la vida cotidiana (9).

En conclusión, la terapia virtual y la realidad aumentada representan avances significativos en el campo de la psiquiatría, brindando beneficios tangibles en el cuidado de la salud mental. Desde la superación de barreras de acceso hasta la personalización de intervenciones terapéuticas, la realidad aumentada ha demostrado su capacidad para revolucionar el tratamiento de trastornos mentales. Sin embargo, es necesario realizar investigaciones adicionales para evaluar y comparar la eficacia de estas intervenciones con los métodos tradicionales. Además, es fundamental abordar las preocupaciones éticas y de privacidad asociadas con el uso de tecnologías de terapia virtual.

Se insta a la comunidad científica a continuar explorando y promoviendo el uso de la realidad aumentada en la psiquiatría, con el

fin de mejorar la calidad y accesibilidad del cuidado de la salud mental. La terapia virtual ofrece un futuro prometedor en la atención psiquiátrica, y es responsabilidad de los investigadores y profesionales clínicos unirse en la tarea de aprovechar plenamente su potencial.

#### **Financiamiento:**

Autofinanciado

#### **Conflictos de interés:**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Ayala-Servín N. La telepsiquiatría: una revolución de la salud mental en tiempos de pandemia. *Med Clínica Soc.* agosto de 2021;5(2):57-8.
2. Fahim S, Maqsood A, Das G, Ahmed N, Saquib S, Lal A, et al. Augmented Reality and Virtual Reality in Dentistry: Highlights from the Current Research. *Appl Sci.* enero de 2022;12(8):3719.
3. Yeung AWK, Tosevska A, Klager E, Eibensteiner F, Laxar D, Stoyanov J, et al. Virtual and Augmented Reality Applications in Medicine: Analysis of the Scientific Literature. *J Med Internet Res.* 10 de febrero de 2021;23(2):e25499.
4. Albakri G, Bouaziz R, Alharthi W, Kammoun S, Al-Sarem M, Saeed F, et al. Phobia Exposure Therapy Using Virtual and Augmented Reality: A Systematic Review. *Appl Sci.* enero de 2022;12(3):1672.
5. Eshuis LV, van Gelderen MJ, van Zuiden M, Nijdam MJ, Vermetten E, Olf M, et al. Efficacy of immersive PTSD treatments: A systematic review of virtual and augmented reality exposure therapy and a meta-analysis of virtual reality exposure therapy. *J Psychiatr Res.* 1 de noviembre de 2021;143:516-27.
6. Lee IJ. Kinect-for-windows with augmented reality in an interactive roleplay system for children with an autism spectrum disorder. *Interact Learn Environ.* 19 de mayo de 2021;29(4):688-704.
7. Miller MR, Jun H, Herrera F, Villa JY, Welch G, Bailenson JN. Social interaction in augmented reality. *PLOS ONE.* 14 de mayo de 2019;14(5):e0216290.
8. Alemanno F, Houdayer E, Emedoli D, Locatelli M, Mortini P, Mandelli C, et al. Efficacy of virtual reality to reduce chronic low back pain: Proof-of-concept of a non-pharmacological approach on pain, quality

of life, neuropsychological and functional outcome. *PLOS ONE.* 23 de mayo de 2019;14(5):e0216858.

9. Han K, Park K, Choi KH, Lee J. Mobile Augmented Reality Serious Game for Improving Old Adults' Working Memory. *Appl Sci.* enero de 2021;11(17):7843.

of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 16 de junio de 2020;17(1):74.