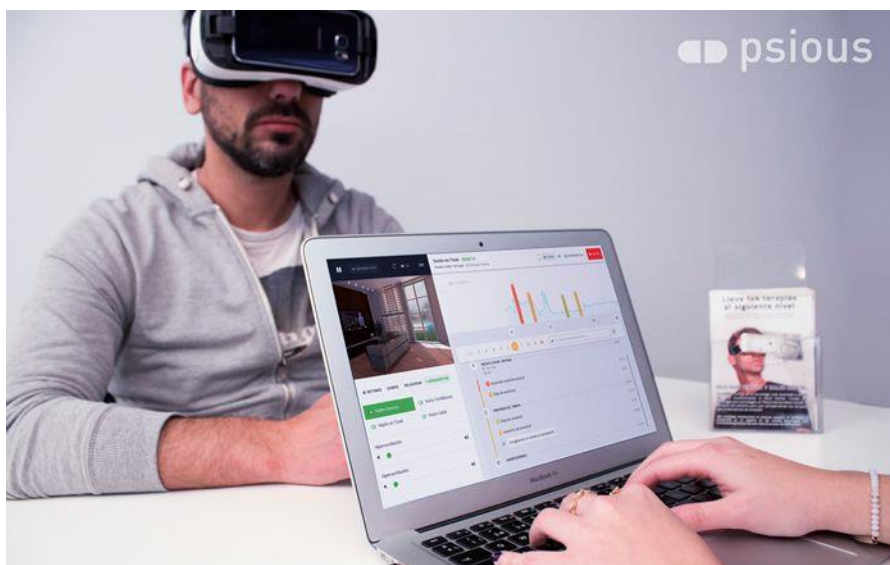


PSICOTERAPIA CON REALIDAD VIRTUAL



Estimados amigos y amigas:

En INGADA ponemos a disposición de nuestras familias un servicio de atención psicoterapéutica que emplea la realidad virtual (RV) y la tecnología 3D, mediante la plataforma Psious, para el abordaje de problemáticas diversas.

1. ¿QUÉ NO ES PSIOUS?

Psious no es un juego, ni una plataforma destinada al ocio. No son sólo unas gafas y un móvil como podríamos adquirir cualquiera de nosotros. Es una herramienta que debe usarse por profesionales cualificados y destinada a terapia.

2. ¿QUÉ ES PSIOUS?

PSIOUS es la primera plataforma de realidad virtual, totalmente inmersiva, específicamente diseñada por psicólogos, para psicólogos aplicada a la salud mental.

Evidencia científica, de más de 15 años, ha demostrado que la RV es una técnica mucho más eficaz que las terapias clásicas cognitivo-conductuales (basadas en técnicas de exposición e imaginación) para el tratamiento de fobias.

Los diversos escenarios previstos dentro de la plataforma comprenden más de 30 recursos (entornos de realidad virtual y aumentada, vídeos en 3D y 360º, etc.), empleados para el tratamiento de diferentes tipos de trastornos (TEPT, TOC, TDAH, Ansiedad, Depresión, Miedos, Fobias, etc.), así como la práctica del mindfulness y técnicas de relajación. Cada escenario ha sido diseñado, supervisado y testeado por psicólogos para su adecuada implementación en diversas clases de tratamiento.

La plataforma permite al usuario interactuar en entornos virtuales, situados entre la exposición real y la exposición imaginada, permitiendo al terapeuta tener un control total sobre los parámetros de la exposición y un registro de la respuesta fisiológica del paciente

mediante biofeedback. Con esta información, el sistema elabora un informe automático al final de cada sesión que queda almacenado, y que permite al usuario visualizar su progreso y orientación hacia la mejora de manera objetiva, incrementando su confianza en la terapia y manteniendo su compromiso.

Asimismo, el terapeuta puede adaptar la experiencia a las necesidades particulares de cada paciente.

La RV permite transportar al paciente a situaciones que le generan ansiedad o miedo ó introducirlo dentro de un entorno que le transmita paz y tranquilidad. De forma que problemas como la poca capacidad de imaginación o la poca motivación se solventan pudiendo así reducir el tiempo y el esfuerzo tanto del terapeuta como del paciente.

¿DE QUÉ ELEMENTOS CONSTA PSIOUS?:

Psious consta de: unas gafas de RV, un smartphone y un dispositivo de biofeedback para el registro de las medidas fisiológicas. Estos elementos son necesarios para la inmersión en RV, pero NO SON PSIOUS. PSIOUS es la plataforma donde acceder a todos los recursos que se ven incorporando: entornos de RV, vídeos 360º, manuales, tutoriales, pero PSIOUS es también: supervisión, asesoramiento y una red de expertos dedicada a investigar y mejorar las terapias mediante RV.

3. ¿QUÉ NOS PERMITE LA RV EN TERAPIA?:

La RV son entornos 3D generados por ordenador, no son entornos totalmente iguales a los que nos encontramos en la realidad. Sin embargo, no es necesario que el entorno sea hiperrealista para que la terapia funcione.

La RV permite la posibilidad de interactuar con el entorno, lo que es importante para “confundir” a nuestro cerebro y lo asimile como si fuese una experiencia real.

La RV se caracteriza porque permite la estimulación multisensorial (visual y auditiva) que se puede completar con estimulación táctil y motora que el terapeuta puede introducir para que la experiencia se integre desde todos los canales sensoriales y sea más intensa.

La terapia con RV se basa en dos principios:

A) INMERSIÓN: hace que olvidemos donde estamos. Nos mete de lleno en la experiencia virtual. Tiene lugar unos minutos después tras iniciarse la experiencia. Cuanto más tiempo se lleve prestando atención al entorno, más se nos sumergimos en ella y nuestro cerebro lo asimila como una experiencia real. Este es un factor clave que influye en la eficacia del tratamiento.

B) SENTIDO DE PRESENCIA: nuestro cerebro llega a creerse que está viviendo esa experiencia, a pesar de saber que no es real. Nuestro cerebro tras un tiempo inmersos en un entorno virtual, aunque sepamos que no es real, reconoce la escena como si lo fuese. Nuestro cerebro construye la realidad a partir de la información que obtiene de los elementos que está viendo a pesar de que los entornos o calidad gráfica del entorno no sean iguales a la realidad.

4. DESTINATARIOS:

Tod@s aquellos usuarios de INGADA a partir de 8 años de edad.

PSIOUS no sólo se emplea para el tratamiento de fobias específicas, si no que ya está usándose con éxito para el tratamiento de TDAH (como es el caso de los estudios del hospital Vall D´Hebrón o en el Sant Joan de Deu donde, el grupo con TDAH que recibió esta terapia, ha experimentado mejoras en los niveles de concentración y atención y en el rendimiento a nivel ejecutivo), en casos de TOC, TEPT, TAG o tratamientos del dolor.

Por ello, desde INGADA, se pretenden varios objetivos:

1. Ofrecer un tratamiento individualizado y específico destinado a: reducir la ansiedad, fobias y miedos de los usuarios.
2. Mejorar la capacidad de atención y concentración de los usuarios.
3. Contribuir y participar en estudios sobre TDAH llevados con éxito en otros centros donde se ha mejorado la capacidad de concentración y atención, así como reducido los niveles de ansiedad en niños y adultos con TDAH, mediante esta técnica.

5. NÚMERO Y DURACIÓN DE SESIONES DEL TRATAMIENTO: cada tratamiento se llevará a cabo en 6 sesiones de 45 minutos de duración cada una.

ESQUEMA ORIENTATIVO DE LAS SESIONES:

1º SESIÓN:

Valoración inicial de las necesidades de cada usuario y elaboración del perfil clínico (entrega cuestionarios). Pase de pruebas psicométricas.

Psicoeducación

Contacto con el equipo de realidad virtual.

SESIONES 2-5: Puesta en marcha de la terapia con RV + estrategias terapéuticas+ tareas para casa

*Los objetivos de la terapia se marcarán en función de los resultados obtenidos en la fase de valoración inicial y las necesidades específicas de cada usuario.

SESIÓN 6: Valoración final+ resultados.

6. COSTE DE LAS SESIONES: 20 euros/sesión.

7. ¿CUÁNDO SE VA A PONER EN MARCHA?: A partir del mes de julio tod@s aquell@s usuari@s de INGADA que así lo deseen podrán beneficiarse de este servicio. Solicitar cita a través de CONTACTO de la web (www.fundacioningada.net) indicando nombre y apellidos, edad y teléfono.

8. ¿QUIÉN LLEVARÁ A CABO EL PROGRAMA?: las sesiones de intervención serán desarrolladas por profesionales cualificados y con amplia experiencia.

Estefanía Lema –Psicopedagoga, Doctorada en Psicología.

Ana Fátima Gómez. Neuropsicóloga, Psicóloga Sanitaria.