

05/06/2009

Brinda la UNAM tratamientos psicológicos con realidad virtual para enfrentar fobias

Universidad Nacional Autónoma de México

Demuestran un 80 por ciento de eficacia, y se brindan a costos accesibles, indicó especialista de la Facultad de Psicología.

Palpitaciones, sudoración y voz quebrada son algunas manifestaciones de temor a volar, hablar en público o encontrarse con una araña. Estas experiencias, muchas veces paralizantes, podrían ser superadas con una herramienta muy usada en los videojuegos, pero pocas veces empleada en la psicología: la realidad virtual.

Para enfrentar éstas y otras fobias, el Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología de la Facultad de Psicología (FP) de la UNAM ha comenzado a echar mano de los escenarios cibernéticos para tratar miedos que se han convertido en un lastre para una multitud de individuos. Estas terapias, que tienen una efectividad del 80 por ciento, se ofrecen a universitarios y público en general a muy bajo costo, informó Georgina Cárdenas López.

Para que estas sesiones tengan efecto, explicó la encargada del Laboratorio, se recrean ambientes tridimensionales en los que el paciente entra en contacto con su temor. Súbitamente, el individuo es colocado en un paraje que evoca sus peores aversiones.

Inicialmente, la terapia se enfoca a dos fobias: la social y el miedo a volar en avión, porque ambas se registran en gran parte de la población (la primera afecta principalmente a jóvenes).

El tratamiento cognitivo-conductual (denominado telepsicología porque se puede tomar a distancia) abarca la psicoeducación, la enseñanza de estrategias de reducción de ansiedad, la reestructuración cognoscitiva (que consiste en modificar pensamientos negativos e irracionales por otros más sensatos), y técnicas de exposición. Tiene una duración de entre 12 y 14 sesiones.

Lo ideal ?explicó la especialista? es exponer al paciente a la fuente de sus pavores. Antes, para tratar este problema, se recomendaba al individuo visitar el lugar o encarar la circunstancia generadora de sus alteraciones nerviosas; posteriormente, se le pedía que visualizara imaginariamente estos escenarios perturbadores, pero ahora, la realidad virtual, es posible enfrentar los miedos cara a cara. Mediante una computadora, terapeuta y paciente, tienen un control total de la situación.

La fobia, detalló, es un miedo extremo a un objeto o situación específica. Es irracional porque lo que causa un temor tan exagerado va en contra de la razón. ¿Desde un punto de vista objetivo, que una persona de 1.80 metros tenga miedo de una araña de apenas tres centímetros, es un sinsentido?.

Las fobias entre la población van en aumento y en la última década han crecido de manera exponencial. La última encuesta psiquiátrica nacional, levantada en 2003 por el Instituto de Nacional de Psiquiatría, reveló que los miedos figuran entre las tres primeras causas de trastornos mentales en México. Además, una de cada cinco personas en el país presenta al menos una alteración de este tipo en algún momento de su vida, pero sólo una de cada 10 recibe atención médica.

Aunque están registrados casi 200 tipos de fobias, cerca de una decena son los más frecuentes. El mismo estudio reveló que las mujeres las padecen más. ¿El 4.3 por ciento de ese sector poblacional ha experimentado cuando menos una vez en su vida una fobia específica y 7.3 por ciento una fobia social?.

Estos estados pueden generar grandes malestares porque la sintomatología del miedo provoca sudoración de manos, voz temblorosa, aceleración del ritmo cardiaco, incremento de temperatura e incluso pérdida de control de esfínteres, entre otras manifestaciones.

Cárdenas López expuso que la fobia social es el miedo a una situación concreta, donde se presentan una serie de creencias irracionales y pensamientos negativos acerca de una situación, como dialogar con otra persona o en grupo.

El miedo a hablar en público es común entre los jóvenes, aunque también se presenta en adultos. A un niño o adolescente que no ha tenido éxito en las relaciones interpersonales y que le da pena hablar frente a la familia o conocidos, se le puede desarrollar una repulsión por esta actividad.

En particular, comentó, esta reticencia a charlar ante una gran audiencia afecta a estudiantes desde la instrucción básica hasta la superior; de hecho, algunos universitarios cambian de clases, aunque no lo deseen, porque en el curso se les pide como requisito exponer frente a sus compañeros. La fobia social afecta a casi el 20 por ciento de los estudiantes de la UNAM, apuntó.

Sin embargo, esto no sólo afecta a alumnos, sino a profesionistas que ocasionalmente deben presentar proyectos o conversar frente a multitudes para escalar en su carrera.

A lo largo del tratamiento para este tipo de sujetos, la computadora despliega escenarios variados como una audiencia atenta, otra distraída e inclusive otra en la que los asistentes abandonan el lugar. El propósito es probar el autocontrol de los pacientes ante situaciones estresantes.

Además de este tipo de miedos hay otras fobias específicas como temor a volar en aeroplano. Para superar esta limitación, el primer paso es pedirle al paciente que compre un boleto de avión al iniciar el tratamiento, que utilizará como prueba final.

Para ellos, explicó, el tratamiento comienza con el arreglo de su equipaje. Posteriormente visita la sala de espera de un aeropuerto, en la que se escuchan las llegadas y salidas de vuelos; después son motivados a cruzar el túnel que los conduce al vehículo, para finalmente ser sentados en sus butacas y preparados para despegar. ¿La realidad virtual permite hacer lo imposible, pues logramos que hasta los asientos se muevan cuando hay turbulencias?.

Cárdenas López subrayó que este tratamiento representa un parteaguas, porque la UNAM es la única institución en México que emplea estas tecnologías para brindar atención psicológica. Representa un tratamiento prometedor a corto plazo, pues aportamos parte de nuestro conocimiento al campo internacional. ¿No somos los únicos, pero formamos parte del selecto grupo de los 450 especialistas que aplican estas técnicas a nivel mundial?.

A finales del presente año, también comenzarán a brindar tratamiento a trastornos de estrés postraumático, detonado por desastres naturales, abuso de poder o secuestro. Se atenderán comportamientos obsesivos y compulsivos. ¿Estamos afinando los últimos detalles de nuestros desarrollos para ampliar nuestro campo de atención?.