



TODOS
LOS MARTES

Terapia contra el MIEDO

▼
**¿Qué tienen en común las fobias
y el estrés postraumático?**

**Ambos pueden tratarse con
tecnologías de realidad virtual.
Psicólogos de la UNAM ponen
en práctica esta innovadora
terapia en México.**

En cuanto Esteban lo vio, lanzó un grito de horror y corrió a ocultarse detrás de la puerta. El sudor escurría en su rostro, respiraba con dificultad y sintió un dolor intenso en el pecho al percatarse de que el agresor avanzaba lentamente hacia él. El espanto fue tal que lo paralizó, aunque en realidad el atacante no era alto, fuerte, y ni siquiera portaba un arma... ¡era una diminuta hormiga roja!

El miedo intenso e irracional ante seres o situaciones determinados, es el síntoma típico del grupo de trastornos de ansiedad denominado *fobias*.

"Existen al menos 200 tipos, cada uno con manifestaciones específicas, por ejemplo, algunas personas sienten pavor al hablar en público, estar en sitios cerrados o muy concurridos; otras se trastornan al ver arañas, hormigas u otros animales, sin embargo en todos los casos el individuo está convencido de sufrir una amenaza real", explica Georgina Cárdenas, responsable del Laboratorio de Enseñanza Virtual y Cibernética de la Facultad de Psicología de la UNAM.

En este espacio universitario, surgió la iniciativa de utilizar las tecnologías de realidad virtual para tratar fobias que pueden ser discapacitantes.

"Quienes tienen temor a salir o viajar en avión pueden aislarse, evitar toda convivencia social, incluso dejar de trabajar. Son casos extremos que requieren ayuda especializada", reconoce la académica.

Hasta ahora la terapia más efectiva ha sido exponer gradualmente a quien sufre la fobia a la situación de miedo, ya sea en vivo o incitando su imaginación. Lo interesante es que los psicólogos de la UNAM optaron por diseñar ambientes tridimensionales, en los que mediante el uso de lentes estereofónicos y siempre en compañía del terapeuta, el paciente observa el objeto temido y escucha sonidos que lo hacen sentirse inmerso en la situación de pánico.

"Antes de la exposición al ambiente virtual, enseñamos técnicas de reducción de ansiedad, control de la respiración y sustitución de pensamientos negativos. Finalmente el objetivo es el mismo de la terapia tradicional: inducir las sensaciones de la fobia para que la persona aprenda a controlarlas poco a poco", detalla la investigadora.

La ventaja es que el terapeuta tiene la posibilidad de controlar los escenarios virtuales y el paciente se siente más seguro, pues el tratamiento no implica exposiciones en el mundo real.

En el desarrollo de esta propuesta colaboran diseñadores gráficos, expertos en cómputo del Observatorio de Visualización Ixtli de la UNAM, así como investigadores españoles también interesados en la aplicación de las nuevas tecnologías en el campo de la psicología.

Aunque por el momento el método sólo beneficia a quienes sufren miedo a permanecer en sitios concurridos, hablar en público o viajar en avión, la doctora Cárdenas adelantó que en la siguiente etapa de la investigación, contarán con escenarios virtuales para la atención de fobias a insectos y del llamado estrés postraumático, una patología caracterizada por recuerdos y alucinaciones constantes de un evento dramático vivido, como puede ser un secuestro, guerra, desastre natural o violación.

▼
**Después de los atentados terroristas del
11 de septiembre de 2001**

**en Estados Unidos, algunos científicos
se dieron a la tarea de evaluar el impacto
emocional de la tragedia. Un estudio realizado con
más de mil adultos residentes
en Manhattan, reveló que el**

7 por ciento

**de ellos presentaban síntomas
de estrés postraumático.
La prevalencia del trastorno también
se detectó en personas que vieron
constantemente en los medios de
comunicación, las imágenes
de víctimas cayendo de
las Torres Gemelas.**

Ayuda en línea@

En la UNAM se desarrolla una nueva modalidad de tratamiento vía internet, para casos de depresión leve, moderada y ansiedad. Es ideal para pacientes que no tienen acceso a servicios psicológicos en su localidad o bien, que no se atreven a compartir sus problemas cara a cara con el especialista.

Dicha opción forma parte de un proyecto de investigación que incorpora la comunicación a distancia, ya sea sesión de chat, audio o video, con la intención de ofrecer una psicoterapia breve, basada en la enseñanza del control de emociones y pensamientos negativos. Además es un recurso para la preparación de los futuros expertos en salud mental.

El modelo de atención a distancia de la Facultad de Psicología, parte de los trabajos del profesor de la Universidad Real de Londres, Isaac Marks, quien es pionero en el diseño de programas de telepsicología. Cabe señalar que el Ministerio de Salud de Gran Bretaña recomienda el uso de estos sistemas terapéuticos computarizados, previo al tratamiento farmacológico de depresión y trastornos de ansiedad.

El Laboratorio de Enseñanza Virtual y Cibernética

**cuenta con computadoras interactivas,
desde donde los psicólogos
"se conectan" con los pacientes
cibernautas una vez por semana.
Si deseas más información llama
al 5622 2292.**

**Fuente:
Dra. Georgina Cárdenas.
Facultad de Psicología.
UNAM.**

Esríbenos a cienciaunam@servidor.unam.mx o llámanos al 5669-2481

Ve "Ciencia ¿para qué?" todos los viernes a las 16:30 ó 22 hrs. por TV UNAM, Canal 144 de Cablevisión digital y Canal 255 de Sky. También por el Canal del Congreso los viernes a las 18:30 hrs. o los domingos a las 9 hrs., y por Televisión Mexiquense los jueves a las 17:30 hrs.

UNAMirada a la Ciencia es una colaboración de la Coordinación de la Investigación Científica de la UNAM, Coordinador: Dr. René Drucker Colín, Idea Original y Edición: Á. Figueroa, Asistente: Mariana Fuentes, Reportera: Claudia Juárez, Diseño: Adolfo González, Investigación: Xavier Criou, Fotografía: Dirección General de Comunicación Social UNAM