

# TRATAMIENTO DE FOBIAS CON REALIDAD VIRTUAL

J.F.Marcos<sup>1</sup>; E.Arandia<sup>2</sup>; J.J Aizpiri<sup>3</sup>; B.Ereño<sup>4</sup>;  
<sup>1</sup>Psiquiatra; <sup>2</sup>Psicóloga Clínica; <sup>3</sup>Neuropsiquiatra; <sup>4</sup>Psiquiatra  
Instituto Burmuin (Bilbao)

El tratamiento de las fobias con Realidad Virtual, se basa en los principios de la Terapia cognitivo conductual y más concretamente en la exposición gradual a la situación temida, acompañada de técnicas de relajación para disminuir la activación fisiológica y herramientas cognitivas para ir cambiando los pensamientos catastróficos.

## OBJETIVOS

Exponer al paciente a las situaciones temidas, y actuar sobre ellas, en un ambiente seguro, donde puede explorar libremente, sentir, vivir y revivir, sentimientos y pensamientos, en la consulta, y sin sentirse observado por los demás.

## METODOLOGIA

- Diagnóstico diferencial.
- Establecimiento de jerarquía de los escenarios de Realidad Virtual.
- Entrenamiento en Relajación y manejo de la escala USA de Ansiedad
- Utilización del Programa VirtualRet más gafas de realidad Virtual, junto al evolutivo sesiones.



## DESCRIPCIÓN DEL SOFTWARE

El paciente está completamente sumergido en el entorno virtual y es capaz de interactuar en él gracias al sistema de tracking de las gafas de realidad virtual.

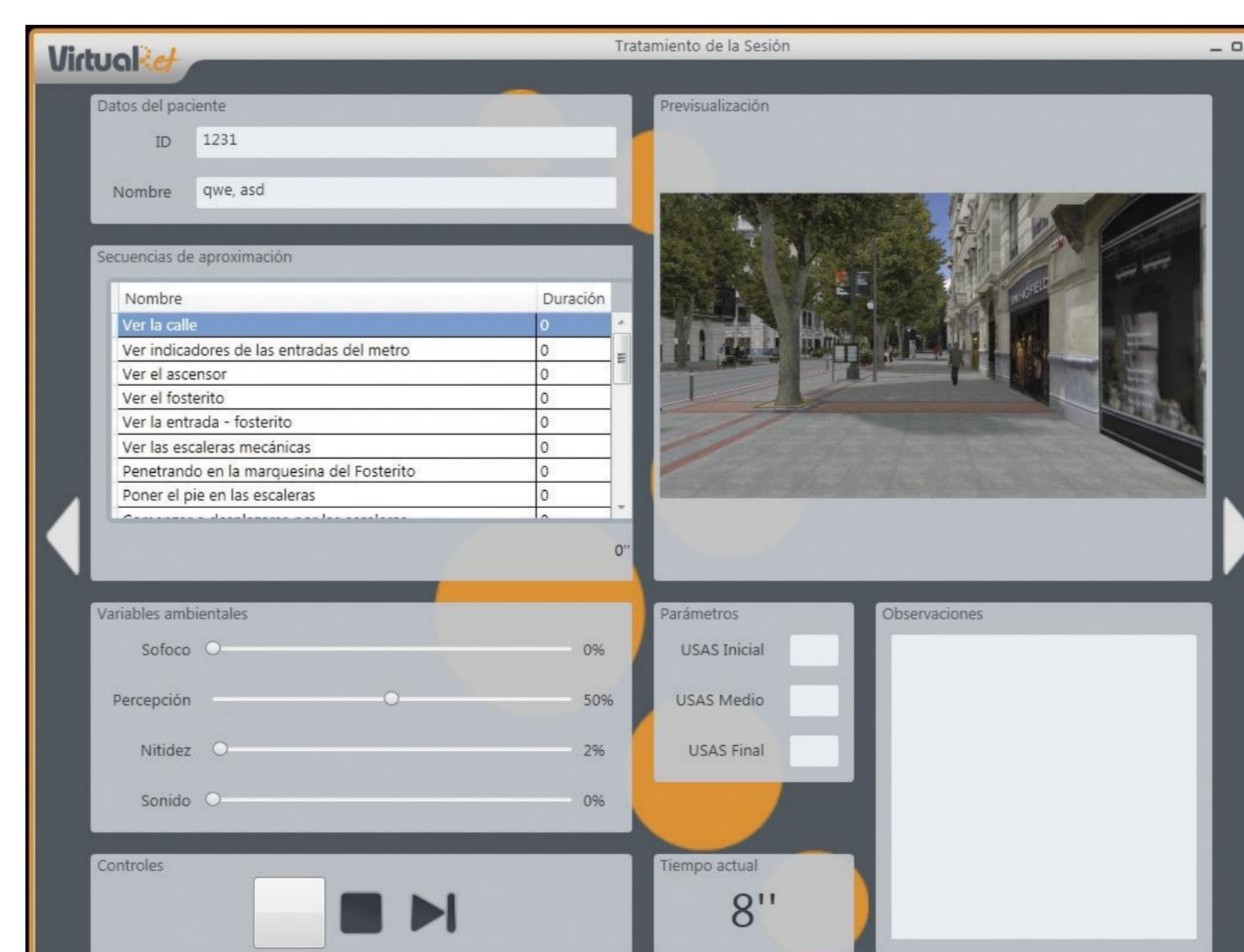
A través de los auriculares el paciente escucha los ruidos externos de la secuencia programada lo que aumenta la sensación de inmersión.

El terapeuta dispone de una pantalla de previsualización por la que ve exactamente lo que observa el paciente a través de sus gafas de R.V. Además tiene la posibilidad de interactuar con él introduciendo elementos más ansiógenos aumentando o disminuyendo los ruidos, la nitidez y la percepción de la imagen; permite también permanecer en la escena el tiempo necesario hasta que disminuya la ansiedad imposibilitando la respuesta de huida.

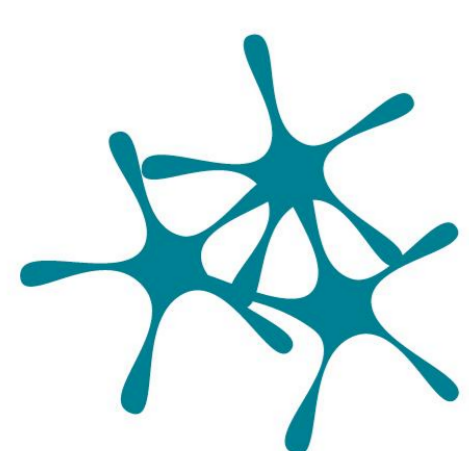
En la sesión se va evaluando el estado de ansiedad del paciente por medio de la escala 1-10 USA. Estos valores se pueden grabar en la sesión. Permite también hacer anotaciones de la sesión, pudiendo disponer al final de un evolutivo de las sesiones.

## CONCLUSIONES

Aún no disponemos de una casuística suficiente para publicarlo, pero los casos que tenemos hasta el momento son altamente esperanzadores.



“Fobias”. PSICOLOGIA.  
<http://www.psicologos.org/fobias.htm>  
(31Ocr..2000). Internet Mental Health.”Disorders”.  
<http://mentalhealth.com/fr20.html>. The use of Virtual Reality Exposure in the Treatment of Anxiety Disorders..  
<Http://bmo.sagepub.com/cgi/content/abstract/23/4/507>



**BURMUIN** Instituto  
nstitutua

Alameda Recalde 46 2º Drch  
48010 Bilbao • Tfno: 94 444 26 79  
[www.institutoburmuin.com](http://www.institutoburmuin.com)

**Bilbao**

**2012** XVI CONGRESO NACIONAL  
DE PSIQUIATRÍA  
[www.psiquiatriabilbao2012.org](http://www.psiquiatriabilbao2012.org)