



## TALENTO DIGITAL

# ¿Tienes miedo a volar? Te conviene leer esto

La realidad virtual despunta como una buena alternativa para añadir al tratamiento de fobias y otros trastornos de ansiedad



La psicóloga Luciana Moretti con un paciente. CARLOS ROSILLO





**ANA ALFAGEME**

Periodista. Proyectos  
Especiales

**Madrid** - 15 AGO 2017 - 06:00 CEST

Hemos despegado hace unos minutos. Las nubes, al otro lado de la ventanilla, presagian lluvia. Los dos jóvenes, ella y él, que se sientan al lado, parecen asustados. Habla la azafata: “Estamos atravesando una zona de turbulencias”. El avión tiembla. Mucho. Lluve.

El asiento de ventanilla en la cola del avión en realidad es una silla y enfrente no hay ningún interminable pasillo sino la mirada, tras unas gafas, de la psicóloga [Luciana Moretti](#). Todo esto ocurre en un pequeño despacho de Rivas-Vaciamadrid, una ciudad a pocos kilómetros de la capital de España.

### Vídeo de muestra: Miedo a volar - Avión



Para trasladarse entre un lugar y el otro solo hace falta un móvil, unas gafas de realidad virtual y un programa, [Psious](#), que Moretti lanza desde el ordenador. En su pantalla se ve el interior del avión virtual, que ya está aterrizando, y una línea continua que dibuja la reacción biológica de esta periodista, captada por pequeños sensores en dos dedos de la mano.

Desde hace un año, Moretti proyecta en las gafas de realidad virtual a las que se le adapta un *smartphone* hasta 14 inmersiones pavorosas para el paciente: azoteas altísimas en Barcelona, auditorios expectantes, [parroquianos en el bar que urgen a pedir copas o a que protestes](#), vagones de metro, ascensores,

arañas...

---

#### MÁS INFORMACIÓN



Cinco formas  
(tecnológicas) de  
combatir el cáncer de  
piel

---

¿Por qué las mujeres quieren mejorar tu salud?

---

Pero no solo se pasa miedo. En lo que se tarda en ponerse los aparatos aparece una suerte de jardín en el que una figura levita para ayudar al escaneo corporal. Nada que ver con las turbulencias, la lluvia y los anuncios por megafonía. La curva biológica resultante es plana, lo que indica que la relajación, hasta tal

punto que apetecía cerrar los ojos, es un hecho.

“En mi experiencia, el *mindfulness* y la realidad virtual acortan la terapia de ansiedad”, observa la psicóloga, muy interesada en el primer campo. Un hombre de 53 años, al que llamaremos Ángel, figura en ese [7% de personas que padece una fobia específica](#), aunque las cifras son dispares. Sabe lo que es una vida ajetreada y está usando la relajación para enfrentar sus situaciones de presión. Todo viene de la terapia que realiza desde hace unos meses con Moretti, “Yo tengo dos problemas”, dice, “fobia a los aviones, por un lado, y a los espacios cerrados, como el metro”. Probó la hipnosis y no le funcionaba mal, pero quiso experimentar otra cosa. “Soy informático y creo en la tecnología. Esta terapia me convenció, porque es exponerte a lo que te da miedo sin estar realmente allí, te permite saber qué situaciones son las que te producen más ansiedad, en mi caso el momento en que se cierran las puertas”, explica. “Entonces empiezo a sudar y me siento más ansioso”.

## Vídeo de muestra: Ansiedad Social - Bar en grupo



Ángel, aún en tratamiento -“con mi tren de vida puedo ir no más de dos meses al mes”, dice-, ha notado una mejoría evidente. “Antes evitaba un túnel para ir al trabajo. Ya no doy un rodeo y paso por él”.

Para tratar este tipo de fobias, llamadas específicas, los terapeutas confían en dos pilares; enfrentar a la persona a lo que le causa ese miedo irracional (la llamada exposición *in vivo*) o pedirle que lo imagine (desensibilización sistémica). “La realidad virtual es lo más parecido a lo primero, en el que colocas a la persona en el escenario que le provoca la fobia”, dice el jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón de Madrid Enrique García Bernardo, “pero resulta más controlable”. De esta manera, el profesional puede gobernar la experiencia de su paciente. También lo destaca Moretti. “Te permite modular el grado de exposición y detener la prueba en función de la reacción que se tenga”.

El desarrollo de Psious comenzó con el miedo a volar -una de las fobias más frecuentes- de un barcelonés llamado Dani Roig. “Empezamos a buscar soluciones, como visitar a un terapeuta”, cuenta su amigo Xavi Palomer, “la realidad virtual se lleva

## DEL 11-S A LA FIBROMIALGIA

La realidad virtual ha sido ensayada en varias dolencias psicológicas, Por ejemplo, para los afectados por estrés

usando más de 20 años, pero en un laboratorio”.

Decenas de estudios y revisiones avalan el uso de esta técnica inmersiva igualándola en efectividad a la terapia de exposición. en el caso de la [fobia a los aviones, miedo a hablar en público](#) (incluso, quienes fueron sometidos al tratamiento con realidad virtual abandonaron en menor medida) y en el caso de dolencias relacionadas con el estrés (estrés postraumático, dolor patológico, trastornos de adaptación) mejoraban levemente los resultados de los tratamientos convencionales. Comparando este tipo de terapia con otras a través de ordenador con terapeuta o autodministradas, [los pacientes la preferían](#).

postraumático, En empleados de los servicios de emergencia que trabajaron en el atentado de las Torres Gemelas en Nueva York se obtuvieron [buenos resultados](#). Incluso se ha usado en casos de fibromialgia, [Un estudio piloto realizado en 2013](#) por un grupo español dirigido por la psicóloga y profesora de la Universidad Jaume I de Castellón Cristina Botella destacó la mejora a largo plazo del dolor y la depresión. Otro [trabajo posterior](#) resaltó los beneficios en la percepción de la calidad de vida, más que en estos últimos apartados. La psicóloga Luciana Moretti destaca también los beneficios de estos mundos inmersivos para el dolor crónico: "El *mindfulness*, empleando escenas con emociones positivas funciona muy bien".

El reto era hacer esa experiencia accesible y portátil. Roig y Palomer se embarcaron en la creación de Psious hace tres años y medio para conectar el *software*, las gafas, el móvil y los sensores. “Dani se curó antes de que lanzásemos la plataforma”, dice Palomer, director de la empresa. "Para tratarte la fobia a volar no puedes coger un avión cuando quieres. Con la realidad virtual, puedes *hacerlo* 20 veces al día”, añade, “además se puede adaptar la experiencia según las necesidades del paciente”. La plataforma tiene un coste para los terapeutas de 29 euros al mes.

Como Moretti, 400 terapeutas utilizan Psious en la consulta, además de cinco hospitales públicos de toda España y el Servicio Murciano de Salud, según los datos de la compañía. Entre los centros que la usan está el Vall d’Hebrón de Barcelona, ensayándola en pacientes con Trastorno por Déficit de Atención con

Hiperactividad. Las universidades de Stanford y UCLA la prueban en ansiedad infantil y en combinación con fármacos respectivamente.

La compañía pretende consolidar el negocio en España, según cuenta su director, y ampliar el campo de utilización de la plataforma. "A finales del año pasado ya teníamos 10 empresas con las que trabajamos para prevenir riesgos. Hablamos del estrés en el trabajo. Aplicamos *mindfulness* y tratamos el miedo a hablar en público"

---

**ARCHIVADO EN:**

Fobias · Realidad virtual · Enfermedades mentales · Psicología · Bienestar · Enfermedades · Informática · Estilo vida · Medicina · Salud · Industria · Ciencia

© **EDICIONES EL PAÍS S.L.**

[Contacto](#) | [Venta de contenidos](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Política cookies](#) | [Mapa](#) | [EL PAÍS en KIOSKOyMÁS](#) | [Índice](#) | [RSS](#)