

Una nueva forma de acercarse a los pacientes

Del diván al metaverso: los psicólogos ahora realizan sus terapias en este mundo virtual

Sesiones con avatares y grupos de apoyo digital son parte de la evolución al tratar la salud mental. Este espacio tendría ventajas para los jóvenes y aquellos con dificultades para encontrarse físicamente, aseguran los expertos.

ANNA NADOR

Ahora se puede tener terapia en un entorno espacial, en la mitad de un bosque o al lado de una pirámide.

El terapeuta y el paciente ya no tienen por qué verse como humanos, sino que pueden elegir el avatar que quieran. Esto, gracias a la realidad virtual y al auge del metaverso.

Jared Kilmer, psicólogo en EE.UU., utilizó por primera vez esta herramienta cuando empezó a trabajar con un menor que era muy tímido y tenía mutismo selectivo. En la terapia tradicional, el progreso con su paciente era lento. *El tratamiento era remoto y perdía toda la información no verbal ya que el joven no se ponía frente a la cámara.*

Entonces Kilmer decidió utilizar el programa piloto de Virgils Inc —compañía de psicoeducación que ayuda a los adolescentes y sus familias a administrar el tiempo frente a la pantalla— para que terapeutas se encuentren con sus pacientes en el metaverso.

La plataforma de realidad virtual desarrollada por la empresa cumple con la Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico (HIPAA, por sus siglas en inglés) y funciona con navegadores web a través de PC, laptops y lentes de realidad virtual.

“Nos mudamos a un espacio virtual donde nos veíamos como avatares geométricos. Al tener una conversación con este cliente en tiempo real, en un espacio virtual, obtuve mucha más información de la que obtendría por videollamada en terapia o incluso en persona, donde siempre se congelaba”, dice Kilmer, doctor en Psico-

logía clínica, a “El Mercurio”.

Tras un par de meses en este formato, lograron salir de la realidad virtual y empezar a trabajar ante la cámara. “Ahora nos encontramos en videollamada de manera fluida. Eso no sería posible sin antes conocernos en la realidad virtual”, asegura el también director de Servicios de Consejería en Game to Grow, organización sin fines de lucro dedicada al uso de juegos para el crecimiento terapéutico, educativo y comunitario.

Para él, el uso del metaverso no es tan distinto a encontrarse en videojuegos en línea durante la sesión de terapia (ver recuadro).

“Los considero en la misma categoría, porque la mayor parte del tiempo cuando uso videojuegos —al igual que el metaverso—, son simplemente un lugar para estar con algo que hacer. No es tan diferente a la sala de juegos en la consulta de un terapeuta: hay objetos alrededor, y podemos jugar con estos. Pero en gran parte nos estamos enfocando el uno en el otro”.

Antes del metaverso, algunos psicólogos ya usaban Second Life, un mundo virtual, semejante a los metaversos actuales, lanzado en 2003. Aunque el foco de esa plataforma no era la salud mental, “terapeutas comenzaron a utilizarla para encontrarse con sus pacientes”, dice a “El Mercurio” Monet Goldman, terapeuta matrimonial y familiar en EE.UU., quien acaba de dejar de trabajar en Virgils Inc.

Pero la configuración de Second Life no está optimizada para la psicoeducación, mientras que en Virgils, diseñaron “el metaverso para que sea inspirador

para los niños, con temáticas del espacio, por ejemplo”, dice a “El Mercurio” Beko Jang, CTO de Virgils Inc.

Comodidad

Según los especialistas, una de las ventajas de estos espacios digitales es la comodidad que le pueden brindar a generaciones más jóvenes, nativos digitales y a quienes tienen problemas encontrándose en persona. “Si estos espacios se perciben como seguros y son el vector que lleva a alguien que necesita terapia al espacio terapéutico, entonces sin lugar a dudas creo que es una forma auspiciosa de lograrlo”, dice Kilmer.

Además de plataformas como la de Virgils Inc, también existen mundos virtuales creados con el propósito de ser un punto de encuentro para que las personas puedan hablar de salud mental.

Un ejemplo es Innerworld, un entorno virtual que permite a usuarios unirse como avatares humanoides y asistir a grupos en vivo dirigidos por coaches capacitados que abordan temáticas de salud mental, como el envejecimiento o *mindfulness*.

Según escribió Noah Robinson, fundador y CEO de Innerworld, este metaverso “tiene el potencial de cambiar millones de vidas al facilitar la conexión con este tipo de grupo de apoyo virtual”.

Hasta el momento tienen 1.243 usuarios en su comunidad de Discord, servicio de mensajería instantánea.

Con aplicaciones como la anterior, Daniela Lira, psicóloga e investigadora doctoral del Núcleo Milenio Imhay, piensa que



Así se ve el metaverso de Virgils Inc. En la foto, dos avatares interactúan en un bosque.

VIRGILS INC

Videojuegos

El uso de los videojuegos para las terapias lleva más tiempo implementándose. Allí los terapeutas se pueden encontrar con el paciente en un videojuego en línea. Esto tiene distintos usos, y los juegos pueden variar, lo importante es que le interesen a la persona que se atiende, dicen los entrevistados. Los videojuegos se pueden emplear con fines terapéuticos específicos, como analizar la frustración de un paciente en un juego. Pero también puede ser simplemente un espacio para compartir con el terapeuta, mientras se habla durante la sesión acerca de otro tema. Asimismo existen juegos enfocados en ciertas habilidades como es el caso del juego chileno Mogand, de Kuwala, que se usa para enseñar a niños y adolescentes a desarrollar inteligencia ética y emocional.

el metaverso también “viene a ampliar la comprensión que tenemos de lo que es salud mental y de que se puede dar en otros espacios, con otras personas”.

Sin embargo dice que “es importante tener en cuenta que las herramientas digitales en torno a la salud mental tienen que venir con una planificación desde su diseño y se deben investigar para ver si efectivamente todas

las promesas se cumplen”. Y agrega, para quienes pueden temer los efectos nocivos, que “hay que entender que los usos son los que van a determinar que una herramienta pueda ser positiva, neutral o negativa, por lo que se requiere un uso responsable de estas nuevas tecnologías”.

En esa línea, la psicóloga Erika Castro, directora de Kuwala, que desarrolla videojuegos para

la resiliencia educativa y la paz global, piensa que “toda herramienta terapéutica debe ser evaluada considerando las diferencias personales de cada uno. Al igual que en todos los enfoques de terapia, cada estrategia, técnica o proceso a implementar, debe ser acorde a las necesidades personales, problemáticas y dificultades que se presentan”.

Si bien en Chile las entrevistadas dicen desconocer iniciativas de salud mental vinculadas al metaverso, sí confirman que existen diversas herramientas digitales.

Lira resalta que “durante los últimos años se ha fomentado mucho más el desarrollo de diferentes plataformas y aplicaciones que están buscando el uso de lo digital para la salud mental en el país”.

El psicólogo Jared Kilmer, por su parte, enfatiza que continuará usando el metaverso. “Quiero que sea constantemente una herramienta en mi ‘caja de herramientas”’.