

Revolución digital en la salud mental: aplicaciones que transforman el apoyo psicológico

María Fernanda Castillo

Asesor

Juan Sebastián Ávila

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades-

ECSAH

Psicología

2024

Resumen

La salud mental está definida por la OMS como el estado de bienestar físico, mental y social, que permite a las personas convivir en la sociedad a través de cómo se siente, piensa y actúa. En Colombia la Ley 1616 de 2013 define la salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción lo que permite a los individuos utilizar los recursos emocionales, cognitivos y mentales como herramientas para establecer relaciones significativas y aportar a la comunidad o sociedad donde se desarrolla. En los últimos años el concepto de salud mental se ha ido extendiendo e incorporando elementos como el bienestar, habilidades y el uso de recursos personales, búsqueda de ayuda profesional a través del acompañamiento del profesional y el uso de herramientas digitales, que permiten un enfoque más holístico y accesible. La crisis sanitaria que se dio con la pandemia hizo cambiar la percepción de la salud mental y su importancia en la sociedad, así mismo el acompañamiento psicológico y la integración de herramientas digitales, permitiendo extender su atención más allá de las sesiones terapéuticas tradicionales, mejorando la accesibilidad y fomentando la participación activa al proceso terapéutico. El presente trabajo se centra en la investigación de experiencias desde el campo profesional y usuarios de aplicaciones de salud mental, donde se integra la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y el uso de herramientas digitales en el proceso terapéutico, transformando la atención de salud mental post- pandemia.

Palabras clave: *Salud Mental, Acompañamiento Psicológico, Herramientas digitales, Terapia Cognitivo Conductual (TCC)*

Abstract

Mental health is defined by the WHO as the state of physical, mental and social well-being, which allows people to coexist in society through how they feel, think and act. In Colombia, Law 1616 of 2013 defines mental health as a dynamic state that is expressed in daily life through behavior and interaction which allows individuals to use emotional, cognitive and mental resources as tools to establish meaningful relationships and contribute to the community or society where it develops. In recent years the concept of mental health has been expanding and incorporating elements such as wellbeing, skills and the use of personal resources, seeking professional help through the accompaniment of the professional and the use of digital tools, which allow a more holistic and accessible approach. The health crisis that occurred with the pandemic changed the perception of mental health and its importance in society, as well as the psychological accompaniment and the integration of digital tools, allowing to extend their care beyond traditional therapeutic sessions, improving accessibility and encouraging active participation in the therapeutic process. This paper focuses on the investigation of experiences from the professional field and users of mental health applications, where Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is integrated and the use of digital tools in the therapeutic process, transforming the post-pandemic mental health care.

Keywords: *Mental Health, Psychological Accompaniment, Digital tools, Cognitive Behavioral Therapy (CBT).*

Tabla de contenido

Lista de Tablas	5
Introducción	6
Transformación de la atención en la Salud Mental	8
Metodología	11
Terapia Cognitiva Conductual y herramientas Digitales.....	13
Aplicaciones alienadas a la Terapia Cognitiva Conductual	15
Acompañamiento Digital en la Terapia Cognitivo-Conductual: Una Innovación Social Transformadora	16
Resultados	20
Análisis Descriptivo de Resultados.....	23
Discusión.....	25
Conclusiones.....	27
Recomendaciones	28
Referencias.....	29

Lista de Tablas

Tabla 1.....	17
Tabla 2.....	20
Tabla 3.....	21

Introducción

La salud mental ha tenido una transformación significativa, donde se ha manifestado la alta necesidad de atención, pasando de ser un campo visto desde la afectación física, si no, también desde una visión integral que va desde el bienestar emocional y psicológico, he aquí donde surge la innovación socio tecnológica que involucra la integración de la Terapia Cognitivo Conductual con el apoyo de herramientas digitales, que hace un reconocimiento y apropiación de las necesidades que manifiestan las personas luego de afrontar situaciones o problemáticas de la vida cotidiana, esta innovación se desarrolla a través de la participación de un profesional de Psicología con más de 8 años de experiencia en TCC, y un poco más de dos años incorporando estratégicamente el uso de aplicaciones digitales a los procesos terapéuticos.

A través del tiempo se han venido desarrollando diversas aplicaciones y plataformas digitales enfocadas en la atención de la salud mental y bienestar emocional, el cual han sido gran soporte en la atención psicológica, teniendo en cuenta puntos clave como la gestión de emociones, manejo de estrés y ansiedad, hasta herramientas de seguimiento de estado de ánimo, recursos de autocuidado como mindfulness, el presente trabajo expone como desde el campo profesional de terapia y la integración de estas aplicaciones, permiten personalizar el proceso terapéutico, optimizando la asistencia según las necesidades del paciente /usuario.

El presente trabajo explora los diferentes actores participantes de esta experiencia de innovación que se desarrolla a través de un modelo de atención mixta, donde el facilitador y promotor de la integración tecnológica es el Psicólogo brindando atención personalizada y adaptando el uso de aplicaciones digitales permitiendo adaptar la atención según las necesidades específicas de cada paciente, teniendo en cuenta factores como la edad, facilidad de accesos a la tecnología y el contexto socioeconómico, al complementar la terapia tradicional con la

incorporación de esta herramienta se destaca el fortalecimiento al proceso terapéutico mediante recursos como autocuidado de la salud mental, que sin duda alguna contribuyen al manejo de estrés, ansiedad y problemas de sueño.

La metodología de este trabajo es de carácter cualitativo, bajo la premisa de documentar y analizar una experiencia transformadora recopilada a través de entrevistas las cuales han sido el instrumento principal de recolección de información en la atención de salud mental que integra de manera innovadora la terapia tradicional y el acompañamiento desde las herramientas digitales, demostrando su impacto positivo tanto en la accesibilidad y seguimiento, se han identificado factores claves que hacen que este trabajo de investigación se destaque por ser una innovación social genuina y expansiva al poder realizar un análisis profundo y contextualizado de las experiencias de paciente y/o usuarios donde se resalta la integración de la terapia tradicional con herramientas digitales que contribuyen al desarrollo de un modelo efectivo y accesible en la atención de la salud mental.

El objetivo de esta investigación es documentar y analizar una experiencia innovadora desde el campo de atención de la salud mental enfocando en la tecnología como un recurso significativo que fortalece el acompañamiento a los pacientes, de tal manera se cuenta con la participación de un profesional y tres usuarios/pacientes que obran como actores principales, dando a conocer parte de su proceso y como se ha transformado la atención de la salud mental integrando el acompañamiento del profesional con el uso digital de aplicaciones con la premisa de mejorar el bienestar mental, Según Fitzgerald y O'Reilly (2021) Las intervenciones digitales pueden mejorar significativamente el acceso y la calidad de la atención psicológica. Así mismo se puede demostrar un impacto positivo de este nuevo modelo que se plantea dada la investigación, ofreciendo una perspectiva innovadora que puede enriquecer el proceso

terapéutico, contemplando las diferentes necesidades que han surgido después de la crisis sanitaria y así mismo se contemple como un avance significativo hacia un sistema de salud mental más inclusivo y adaptado a las nuevas necesidades.

Transformación de la atención en la Salud Mental

Haciendo referencia al uso de las tecnologías de la información según. (Gutiérrez-Álvarez et al., 2020). El uso de tecnologías de la información ha facilitado la implementación de terapias psicológicas a distancia, especialmente durante la pandemia, lo que ha permitido que los profesionales de la salud mental lleguen a poblaciones que, de otro modo, podrían haber permanecido desatendidas

Esta atención ha cobrado una gran relevancia sin precedentes en el contexto actual, donde dado los grandes cambios que han impactado en la población ha mostrado nuevas realidades, impulsando a las nuevas tecnologías a combinarse con las terapias tradicionales atendiendo la salud mental y sus grandes desafíos, representando una gran oportunidad de innovación social.

El uso de plataformas digitales y herramientas de tele psicología ha permitido que profesionales de la salud mental accedan a poblaciones vulnerables, desatendidas o de pocas facilidades de acceso a esta atención de salud, se ha mostrado como una gran estrategia que mitiga el impacto emocional dado las diferentes crisis emocionales de la población, esta sinergia entre la terapia y las herramientas digitales sin duda promueve el cambio retórico de atención, dando alcance a tratamientos psicológicos a distancia, permitiendo hacer seguimiento con facilidad, de manera personalizada y son limitaciones según los diferentes contextos de distancia, sociodemográfico y demás dado en un País como Colombia.

Esta transformación ha sido respaldada por diferentes investigaciones que demuestran la efectividad de esta sinergia de intervenciones psicológicas a través de medios digitales, La

Terapia Cognitivo Conductual en línea pueden llegar a ser tan efectivos como las sesiones presenciales, abriendo la necesidad de integrar la tecnología en la práctica clínica siendo un componente esencial de la nueva atención de la salud mental.

Según la American Psychological Association (APA) (2013), 792-793 el creciente uso de tecnologías de la telecomunicación en la prestación de servicios psicológicos subraya la necesidad de establecer normas para su práctica. Estas tecnologías permiten que personas con limitaciones geográficas, de salud, diagnósticos psiquiátricos o económicos accedan a servicios psicológicos de alta calidad.

Dentro de los grandes esfuerzos por dar atención en la salud mental dados los grandes cambios que han surgido en los últimos tiempos, los profesionales de la salud en compañía de asociaciones internacionales y sociedades de Psicología han identificado los grandes vacíos en las acciones desarrolladas en diferentes países para la atención en la salud mental según Gutiérrez Álvarez, A. K., Cruz Almaguer, A. Y., & Zaldívar Santos, E. D. (2020)

La seguridad psicológica es un componente de la bioseguridad que garantiza la integridad, estabilidad y equilibrio psíquico (resiliencia) del personal encargado del manejo de pacientes en situaciones de emergencia sanitaria, y constituye la premisa fundamental para el cumplimiento con calidad de las estrategias que se desarrollen en esas circunstancias. En el personal de salud, por lo general, hay una tendencia a posponer la gestión de sus propias inquietudes, preocupaciones y miedos hasta algún momento propicio o un punto de quiebre.

La Psicología y las tecnología se han fusionado como un componente de la salud mental, dando atención a la integridad emocional y bienestar de los individuos, brindando herramientas para manejar las diferentes situaciones de la vida en su constante cambio, que sin duda alguna se

requiere reconocer que generan estrés, ansiedad y otros signos de agotamiento e irritabilidad como respuesta natural de las mismas, En la actualidad la TCC es un modelo que aborda los trastornos con una mirada holística, y biopsicosocial y se enfoca en reactivar al individuo y en brindar las herramientas para que pueda empezar a ver su vida desde otro punto de vista. Por tal razón es necesario hacer hincapié en lo fundamental de su complemento con las herramientas digitales donde el Profesional de la Salud no hace el trabajo del paciente, solo se apoya en los diferentes recursos que brindan estas herramientas, impulsando al individuo a que el mismo, a través del autoconocimiento, reconozca sus emociones y haga parte fundamental de su proceso terapéutico.

Metodología

La realización del proceso de intervención se realizó mediante un enfoque cualitativo centrado en la recolección y análisis de la información proveniente de entrevista a un profesional de la salud mental y algunos usuarios de las herramientas digitales, como ofrecimiento de estrategias basadas en terapia Cognitiva Conductual para sobrellevar la ansiedad, siendo amigables y accesibles y de gran apoyo para el proceso terapéutico.

Este proceso se estructuró en tres fases consecutivas, de manera inicial se realizó la identificación de los actores sociales involucrados, a través de recolección de datos y análisis de la información personal tanto del perfil profesional, edad, ocupación y ubicación sociodemográfica, por medio de los cuales se busca conocer la percepción que tienen acerca del acompañamiento de la terapia y el uso de las herramientas digitales como coadyuvantes en la gestión de emociones, ejercicios de meditaciones guiadas, para mejorar el estado emocional, dado siendo un recurso de alto valor que permite el acceso a técnicas de relajación y autocuidado en cualquier momento y lugar. A continuación se detalla cada etapa.

En el desarrollo de la investigación se dio paso para realizar más de una entrevista al profesional de la Salud y así recopilar información valiosa para estructurar una segunda entrevista que permitió conocer al proceso de acompañamiento desde el campo profesional de la terapia Cognitivo Conductual y el uso de aplicaciones digitales. Al recopilar la información del profesional se ha planteado reconocer esta investigación como una propuesta de innovación social, con el fin de comprender la combinación de la terapia psicológica y el uso de herramientas digitales en el contexto pos pandemia.

El diagnóstico refleja la alineación que existe en la terapia psicológica y el uso de la tecnología, llevándose a cabo desde el enfoque cualitativo, por medio de entrevistas con el fin de

recolectar información y datos en un contexto genuino que facilitó la participación y descripción natural del proceso, Los participantes fueron un profesional de salud mental especializado en Terapia Cognitivo Conductual y tres pacientes/usuarios, de los cuales se destacó la intervención terapéutica estructurada y complementada con tecnología, ha sido un gran recurso significativo para avanzar en el proceso psicológico

Según el estudio de Bornas, Rodrigo, Barceló y Toledo (2002) analiza la integración de nuevas tecnologías en la terapia cognitivo-conductual (TCC), destacando los resultados del uso de estas herramientas digitales, que han sido utilizadas para tratar diversos trastornos, como ansiedad, depresión, fobias, tricotilomanía, obesidad y adicciones. En el caso de la ansiedad y las fobias, la realidad virtual y las computadoras se emplean para simulaciones de exposición controlada, mientras que las PDA permiten un acceso inmediato a estrategias terapéuticas como la reestructuración cognitiva y la relajación., de lo que se puede concluir que esta combinación logra mejoras significativas.

Mediante las entrevistas semiestructuradas se exploró a profundidad las experiencias y percepciones desde el campo profesional como el de los usuarios, se diseñaron preguntas abiertas que abordaron la importancia de las herramientas digitales como apoyo en procesos terapéuticos y también en procesos de autoconocimiento, se llevaron a cabo de manera presencial y virtual, las cuales fueron adaptadas a las preferencias y disponibilidad de los participantes, se garantizó la confidencialidad registrando el consentimiento.

Todo el proceso ha sido transcrito y registrado en el presente trabajo dando cuenta de los principales hallazgos obtenidos durante el periodo de cuatro semanas durante el cual se llevaron a cabo seis entrevistas una con el profesional en primer momento, y tres con los usuarios de la aplicación y una segunda en un último momento donde se pudo hacer énfasis de la importancia

del acompañamiento del psicólogo y el uso de herramientas digitales, posteriormente de transcribieron las respuestas y se realizó en análisis cualitativo de las respuestas o datos, utilizando las Teoría de la Relación (TLR) como marco conceptual.

Este enfoque facilitó la identificación y comprensión de como la integración de aplicaciones tecnológicas enfocadas en el bienestar mental a los procesos terapéuticos, han impactado positivamente en la salud mental de los usuarios, y así mismo se identificaron tres dimensiones fundamentales como la accesibilidad de la aplicación, teniendo en cuenta las diferencias de contextos socioeconómicos, la efectividad de la herramienta en el manejo de estrés y ansiedad, y las limitaciones encontradas según las versiones que ofrece la aplicación, desde la perspectiva del profesional se puede identificar que el proceso terapéutico se fortalece con la integración de herramientas digitales, actuando como facilitador y guía en el uso efectivo de la herramienta, Según Calm Health (n.d.), "Calm Health proporciona una solución de salud mental holística, basada en evidencia y totalmente configurable que se integra a la perfección con los beneficios existentes, ofreciendo a los empleados y miembros un apoyo esencial."

Terapia Cognitiva Conductual y herramientas Digitales

La terapia Cognitivo Conductual es una figura de psicoterapia basada en la interrelación de pensamientos, emociones y comportamientos, que ha demostrado gran efectividad en el tratamiento de trastornos como la ansiedad, la depresión, estrés postraumático entre otros, centrada en modificar patrones de pensamientos y comportamiento inadecuado o disfuncional que permitan mejorar el bienestar emocional.

Las herramientas digitales han tenido un gran avance e impacto también en la cotidianidad de las personas y así mismo se ha transformado la psicoterapia a forma de complemento de las prácticas terapéuticas tradicionales, promoviendo la accesibilidad a la

atención de la salud mental, haciéndolas más útiles para las personas que tengan algunas limitaciones ya sean físicas, emocionales o geográficas. Lo cual puede aumentar la adherencia al tratamiento y hacerlo más efectivo, al ofrecer recursos y herramientas adicionales para complementar la terapia a través del autoconocimiento y seguimiento por parte del profesional de manera personalizada.

Según Bornas, Rodrigo, Barceló y Toledo (2002), a partir del análisis bibliográfico realizado se desprende que los tratamientos que utilizan las nuevas tecnologías como elemento terapéutico son tan eficaces como los tratamientos cognitivo-conductuales tradicionales. Por tanto, los tratamientos que hacen uso de estas nuevas tecnologías consiguen mejoras significativas en cada uno de los trastornos tratados

Estas nuevas tecnologías consisten en aplicar los mismos tratamientos cognitivo-conductuales mediante un formato diferente, basado en la intervención de los mismos principios psicológicos. No obstante es importante precisar que no reemplaza la terapia tradicional, se destaca la eficacia de las nuevas tecnologías pero que aún estas siguen sin utilizarse de forma general en el ámbito clínico.

La terapia Cognitivo Conductual cuando se apoya de las nuevas permite la especificidad y la concreción, centrándose en aspectos particulares del tratamiento, alineándose con la etiología del trastorno, adaptándose a las características individuales y personalizadas del paciente /usuario, demostrando gran eficacia al momento de evaluación o seguimiento de los profesionales de la salud los cuales pueden identificar las necesidades y así mismo recomendar la herramienta más idónea al proceso y constituyendo un apoyo para el psicoterapeuta siempre y cuando se establezca una alianza estratégica y adecuada teniendo en cuenta las consideraciones éticas y de confidencialidad.

La OMS (2016) considera que en un futuro el uso de nuevas tecnologías permitirá un mayor acceso, conocimientos y comportamientos en materia de salud. A la utilización de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en los servicios de salud se le denomina eHealth, mientras que mHealth se refiere específicamente al uso de tecnologías y aplicaciones móviles en temas de salud (WHO Global Observatory for eHealth, 2011; Organización Panamericana de la Salud, 2016; OMS, 2019)

Aplicaciones alienadas a la Terapia Cognitiva Conductual

La siguiente información ha sido adaptada y modificada a partir del artículo "Aplicaciones móviles para ansiedad: una revisión en Argentina" de Celleri y Garay (2020). En este artículo, se menciona que diferentes las aplicaciones han sido clasificadas en la Tienda Google Play Store de Andorid a la categoría de medicina y otras a "Salud y Bienestar" algunas permitiendo el contacto con profesionales de salud, donde algunas se enfocan en la TCC, como les TCC Diario de Pensamiento, con un modelo clínico con mayor evidencia para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, siendo un gran complemento en el tratamiento psicológico de orientación cognitivo conductual.

La terapia Cognitivo Conductual ha encontrado una manera innovadora de aplicación en los entornos digitales, representando un gran avance en la atención de atención a la salud mental respondiendo a las múltiples necesidades de los individuos, teniendo como principal característica la estructura orientada a objetivos , lo que le permite adaptarse a las plataformas digitales siendo flexible y efectivas en las sesiones desde cualquier lugar, eliminando barreras geográficas y logísticas que a menudo pueden ser una barrera limitante en los procesos terapéuticos

Teniendo en cuenta que la Terapia Cognitiva Conductual en el entorno digital puede

brindarse a través de sesiones interactivas, donde los pacientes pueden explorar sus pensamientos en un ambiente seguro y cómodo, permitiendo al paciente/usuario reconocer sus emociones y enfrentar los miedos de manera controlada y en su propio tiempo, nutriendo el tratamiento y seguimiento del progreso brindado por el profesional de la salud

Acompañamiento Digital en la Terapia Cognitivo-Conductual: Una Innovación Social Transformadora

Las herramientas digitales en combinación de la Terapia Cognitiva Conductual, transforma de manera positiva la práctica clínica, siendo una Innovación social significativa transformadora al abordar de manera efectiva las múltiples necesidades de la sociedad en temas de salud mental, eliminando barreras sociodemográficas, físicas, y logísticas que se pueden presentar , al ser una manera interactiva desde un entorno seguro y cómodo, facilita el reconocimiento de emociones, el autoconocimiento y apropiación del proceso individual, mejorando la calidad de vida, la inclusión social y el bienestar comunitario promoviendo cambios en la forma de atención de la salud mental.

El objetivo de esta investigación se gesta desde la importancia de resaltar la implementación de herramientas digitales como acompañamiento de la Terapia cognitivo Conductual a través de herramientas clave para facilitar el proceso terapéutico más estable y apropiado según las diferentes necesidades del usuario/ paciente , teniendo en cuenta en este contexto el profesional de la salud especializado se ha enfocado en tres pacientes de diferentes edades y estratos socioeconómicos y ocupaciones , los cuales compartieron las diferentes perspectivas desde su problemática, dando a conocer la efectividad del uso de herramientas digitales en su proceso terapéutico resaltando que el acompañamiento se ha dado de una manera integral obteniendo resultados positivos en la gestión de emociones, mejora en la calidad de

sueño y relajación en momentos de estrés,

A través del tiempo se tendrá que implementar una estructura organizativa sólida para garantizar el desarrollo y continuidad de la iniciativa que hemos mencionado durante el desarrollo de este trabajo, donde se podrá acudir con más precisión al uso de herramientas digitales en las terapias psicológicas, para que de alguna manera se convierta en una iniciativa sostenible, accesible y efectiva en la atención de la salud mental. Desde el contexto profesional se puede determinar que el profesional ha enriquecido su experiencia profesional, obteniendo aprendizajes significativos y tangibles para la comunidad como el fortalecimiento del proceso a sus pacientes y usuarios de las aplicaciones motivando el autocuidado de la salud mental.

Día a día existen más soporte de profesionales que recomiendan el uso de estas herramientas como lo demuestra un estudio publicado el 28 de septiembre de 2022, "los empleados en los sitios asignados aleatoriamente al grupo de intervención Calm, guiados por profesionales experimentaron mejoras significativas en depresión ($P = .02$), ansiedad ($P = .01$), estrés ($P < .001$), insomnio ($P < .001$), somnolencia ($P < .001$), resiliencia ($P = .02$), presentismo ($P = .01$), deterioro laboral general ($P = .004$) y deterioro no laboral ($P < .001$)" (Huberty, Espel-Huynh, Neher, & Puzia, 2022)

Tabla 1

Interpretación resultados estudio

<i>Variable</i>	<i>Valor P</i>	<i>Interpretación</i>
<i>Depresión</i>	$P = .02$	Mejora significativa en los niveles de depresión en el grupo de intervención.
<i>Ansiedad</i>	$P = .01$	Reducción significativa de la ansiedad en los participantes que usaron Calm.
<i>Estrés</i>	$P < .001$	Disminución muy significativa del estrés, indicando un efecto fuerte de la intervención.
<i>Insomnio</i>	$P < .001$	Mejora muy significativa en la calidad del sueño, con menos problemas de

<i>Somnolencia</i>	P < .001	insomnio. Reducción muy significativa de la somnolencia, sugiriendo un mejor descanso.
<i>Resiliencia</i>	P = .02	Aumento significativo en la resiliencia, lo que indica una mejor capacidad para afrontar adversidades.
<i>Presentismo</i>	P = .01	Disminución significativa del presentismo, lo que sugiere que los empleados estaban más comprometidos.
<i>Deterioro laboral general</i>	P = .004	Mejora significativa en el rendimiento laboral general de los empleados.
<i>Deterioro no laboral</i>	P < .001	Reducción muy significativa en el deterioro de la vida personal y social de los empleados.

Nota. Esta tabla resume los resultados de la intervención Calm en la salud mental de los empleados. Esta tabla resume las mejoras significativas observadas en diversas dimensiones de la salud mental y el bienestar de los empleados que participaron en el estudio

Fuente. Huberty, J., Espel-Huynh, H., Neher, T., & Puzia, M. (2022). Testing the pragmatic effectiveness of a consumer-based mindfulness mobile app in the workplace: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(9), e38903. <https://doi.org/10.2196/38903>

Los resultados del estudio indican que la intervención de Calm mantuvo un impacto positivo y significativo en la salud mental y bienestar de quienes la usaron, donde hubo una reducción de estrés, ansiedad e insomnio, de lo que se puede inferir la implementación de la herramienta guiada por profesionales sugieren ser una estrategia efectiva para mejorar la salud mental, incrementar la productividad y el bienestar emocional.

Es importante reconocer como las herramientas digitales se han integrado en la Terapia Cognitivo conductual, permitiendo a los pacientes y usuarios auto conocer sus emociones, gestionarlas a través del empoderamiento y reconocimiento de las habilidades propias de

afrontamiento a las diversas situaciones que se pueden presentar en el diario vivir. Esta combinación transforma la manera que se brinda terapia, facilita el acceso a recursos y herramientas que hace algunos años no estaba contemplada en la atención de la salud mental.

La pandemia de Covid-19 incremento la necesidad de atención en salud mental desde la virtualidad, lo que ha llevado a los profesionales así mismo a apoyar este proceso desde las aplicaciones de bienestar emocional como Calma, que ofrece recursos para la gestión del estrés y la ansiedad, complementando la terapia Cognitivo conductual.

Resultados

La metodología usada sobre el uso de las aplicaciones como apoyo de la Terapia cognitivo conductual se centró de forma cualitativa basada en la recolección de datos a través de entrevistas con un profesional de la salud mental y varios pacientes, que permitió una exploración profunda de las experiencias individuales y las percepciones sobre la integración de la aplicación en el proceso terapéutico.

El análisis de los resultados de la implementación de aplicaciones en el contexto de la Terapia Cognitivo Conductual, revela una serie de hallazgos significativos que destacan el impacto positivo como coadyuvantes del proceso terapéutico, resaltando la facilidad de acceso en cualquier momento y lugar lo que resulta beneficioso según las diferentes circunstancias en las que se encuentran los pacientes/ usuarios, la variedad de recursos disponibles en las aplicaciones como meditaciones guiadas, ejercicios de respiración, técnicas de relajación y otras que sin duda alguna fomentan la autonomía, autoconocimiento y empoderamiento en el proceso de tratamiento.

Lo anterior se determina según la recolección de datos relacionada a continuación:

Tabla 2

Entrevista primero momento profesional de la salud

Pregunta	Respuesta
¿Podría contarme sobre su experiencia profesional en el área de la salud mental?	“Soy Psicólogo con especialización en Terapia Cognitivo-conductual desde hace 7 u 8 años, me enfoco en personas con trastornos de ansiedad y estrés.”
¿Qué importancia cree que tienen las herramientas digitales, como aplicaciones, en la práctica de la salud mental?	“Considero que son herramientas valiosas que complementan de manera exitosa las terapias y además por tener un acceso flexible.”

¿Conoce aplicaciones de salud mental y bienestar? Si es así, ¿cómo llegó a conocerla?	“Sí, las conozco desde hace unos años, pues se comenzó a mencionar mucho entre colegas, también por una app de Audio que conozco y escuchaba en la época y me dio curiosidad y la instalé y la probé. De ahí en adelante consideré que sería un gran complemento en las terapias que brindo.”
¿Ha recomendado aplicaciones de salud mental y bienestar a sus pacientes? ¿En qué tipo de casos o situaciones?	“Sí, inicialmente la recomiendo a las personas que manifiestan tener dificultades para relajarse o dormir, dándoles a conocer el apoyo adicional a la terapia siendo un espacio autónomo y de libre acceso.”
¿Qué aspectos positivos ve en el uso de aplicaciones de salud mental y bienestar en el proceso terapéutico?	“He notado que las personas adquieren esto como un hábito autóctono, lo que les permite también identificar sus emociones, y así mismo encontrar una paz en ellos mismos.”
¿Existen desventajas o limitaciones en el uso de la aplicación desde su perspectiva profesional?	“Sí, aunque el contenido que tiene es muy bueno, también hay limitaciones en su gratuita, y también he encontrado personas que no logran tener afinidad con la misma, pero esto ya son procesos más específicos que requieren atención más personalizada. Por eso digo que como complemento es de gran ayuda. Pero hay que tener claro que no reemplaza una terapia con un profesional de la Salud.”

Nota. Esta tabla muestra los tipos de preguntas realizadas al Profesional de la salud en primer momento

Fuente. Autoría propia

Tabla 3

Entrevista segundo momento profesional de la salud

Qué aspectos de las aplicaciones de salud mental y bienestar considera que son más beneficiosos para sus pacientes?	“Los aspectos más beneficiosos son su accesibilidad y la variedad de recursos que ofrece, como meditaciones guiadas y ejercicios de respiración. Que les permiten a los pacientes practicar técnicas de relajación de manera autónoma y consciente lo que funciona como refuerzo de la”
¿Cómo ve la relación entre aplicaciones de salud mental y bienestar y la Terapia Cognitivo-Conductual?	“La relación es muy sinérgica. La TCC se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales, y aplicaciones de salud mental y bienestar proporciona herramientas que ayudan a los pacientes a

	gestionar la ansiedad y el estrés que pueden surgir durante este proceso.”
¿Ha notado cambios en la adherencia de sus pacientes a la terapia desde que utilizan aplicaciones de salud mental y bienestar?	“Sí, por supuesto. He observado que los pacientes que utilizan aplicaciones de salud mental y bienestar tienden a ser más comprometidos en su proceso terapéutico. Brindado un sentido de autonomía y les permite trabajar en su bienestar mental de manera continua, complementando el proceso terapéutico.”
¿Existen limitaciones que ha identificado en el uso aplicaciones de salud mental y bienestar en sus pacientes?	“Sí, depende del paciente se puede dificultar la facilidad de adaptarse a la aplicación o no encuentran el contenido que les resuena. Y por otro lado las limitaciones según la versión puede ser un obstáculo para algunos. Por tal razón siempre hago hincapié en que estas aplicaciones son un complemento y no sustituye la terapia.”
¿Qué recomendaciones daría a otros profesionales que deseen integrar el uso de herramientas digitales en su práctica?	“Recomendaría que primero se familiaricen con la aplicación y hablen desde la propia experiencia. Para entender cómo funciona y sus diversos recursos. Y hacer promoción desde la responsabilidad de su uso y el papel en el proceso terapéutico.”

Nota. Esta tabla muestra los tipos de preguntas realizadas al Profesional de la salud en segundo momento, haciendo énfasis en el acompañamiento de la Terapia Cognitiva Conductual y el uso de Herramientas Digitales

Fuente. Autoría propia

Tabla 4

Entrevista Paciente/Usuarios

	Usuario 1	Usuario 2	Usuario 3
Vida Cotidiana y Fuentes de Estrés	Estudia Ingeniería Industrial; enfrenta conflictos en casa y presión por trabajos y exámenes.	Abogada en una entidad del Estado; maneja casos complejos que afectan su vida personal.	Madre soltera de dos niños; trabaja en un satélite de costura y carece de red de apoyo
Experiencia Previa con herramientas de Salud Mental	No había tenido experiencia previa con aplicaciones	Ha tenido apoyo psicológico en su trabajo para manejar el estrés.	No ha tenido experiencia previa con herramientas de salud mental.

Conocimiento y Motivación para usar aplicaciones de salud mental	Un amigo de la universidad se la recomendó; y en terapia fue guiada por el profesional, busca mejorar la calidad de sueño.	Su psicólogo recomendó la app como complemento a la terapia.	Conoció la app a través de redes sociales; busca manejar el estrés diario.
Frecuencia y Funciones Usadas	Usa la app 1-2 veces por semana; utiliza "7 días de sueño".	La usa casi a diario, especialmente cuentos para dormir.	Usa la app según su nivel de estrés; prefiere música relajante.
Accesibilidad y Facilidad de Uso	Las aplicaciones son de fácil acceso en algunas ha pagado por meses para acceder a más meditaciones.	Excelente experiencia; la navegación es fácil y usa la versión Premium.	Fácil acceso, aunque a veces tiene problemas con la conexión a internet.
Cambios en el Bienestar Mental	Ha notado mejoras en la calidad del sueño y relajación.	Ha mejorado en la conciliación del sueño; lleva más de un año usándola.	Ha mejorado en el manejo del estrés familiar; se siente más tranquila.
Limitaciones Encontradas	Limitaciones en la versión gratuita; el contenido premium es muy bueno, pero no siempre puede pagarlo	No ha encontrado limitaciones; le gusta todo el contenido de la versión Premium.	No tiene acceso a cuentos para dormir y otras meditaciones.

Nota. Esta tabla muestra los tipos de preguntas realizadas a los usuarios /pacientes reconociendo su experiencia en el acompañamiento de la Terapia Cognitiva Conductual y el uso de Herramientas Digitales

Fuente. Autoría propia

Análisis Descriptivo de Resultados

El objetivo de este trabajo fue comprender la sinergia entre la terapia cognitiva conductual y el uso de herramientas digitales como coadyuvante en el proceso terapéutico para el manejo adecuado de emociones, teniendo en cuenta el desarrollo interactivo, el proceso y las oportunidades de acceso a recursos que facilitan el proceso terapéutico, lo que demuestra el impacto positivo en el bienestar emocional de los usuarios, y a su vez surge una propuesta

innovadora en la atención de la salud mental, desde el autocuidado y técnicas de relajación a través de los recursos que ofrece las aplicaciones de salud mental y bienestar

Es importante resaltar que no se considera como remplazo de terapia tradicional si no un complemento al proceso terapéutico, fomentando el compromiso por parte del paciente y a su vez el profesional identifica las diferentes necesidades y le permite personalizar el tratamiento y manteniendo un seguimiento regular para ajustar el enfoque terapéutico según las necesidades del paciente.

Presentando un análisis detallado de las experiencias de tres usuarios utilizando aplicaciones de salud mental y bienestar, lo que proporciona una óptica más profunda sobre su impacto en la salud mental y bienestar emocional:

Usuario1. Enfrenta múltiples fuentes de estrés, incluyendo conflictos familiares y la tensión asociada a sus estudios, su experiencia ha sido satisfactoria, notando mejoría en la calidad de sueño y relajación.

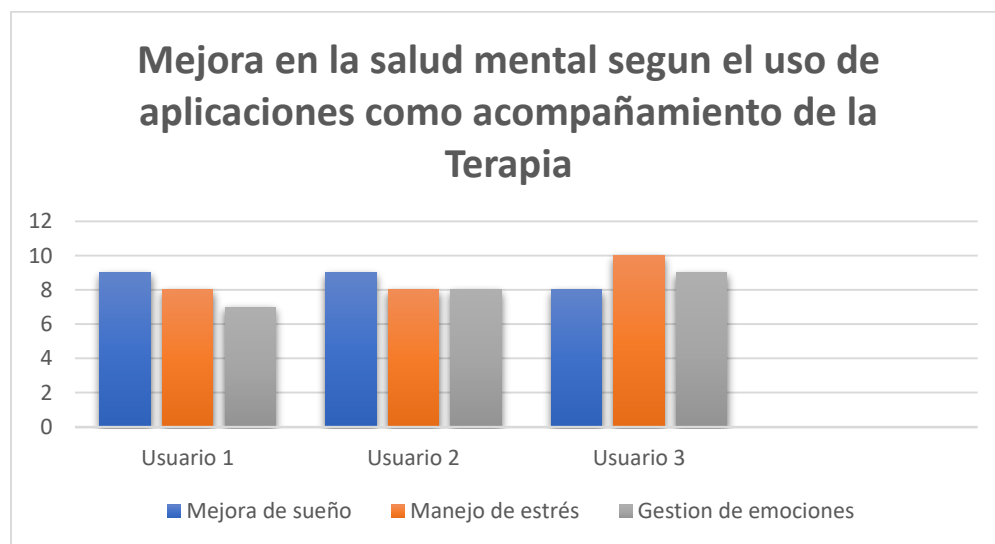
Usuario2: Dado la complejidad de su trabajo, califica su experiencia excelente, destacando la facilidad de navegación y registro de experiencia llevando consigo un diario virtual, registrando las emociones. Notando mejoras notables en la conciliación de sueño.

Usuario 3: Siendo madre soltera de dos niños en edades prescolares, enfrenta alto nivel de estrés debido a la falta de red de apoyo y las responsabilidades laborales, a pesar de no tener previa experiencia con herramientas de salud mental, la interacción con la aplicación ha sido efectiva, prefiriendo la música relajante y así manejar los momentos de estrés familiar, mejorando su calidad de vida.

Las aplicaciones móviles de salud mental utilizadas por los usuarios, como acompañamiento y complemento de la terapia Cognitivo Conductual llevada por el profesional,

ha permitido contribuir a gestionar emociones, reducir ansiedad y mejorar el bienestar en general, demostrando un avance significativo en el campo de la salud mental, complementando la terapia tradicional, a continuación el detalle de los resultados según la entrevista.

Ilustración 1



Fuente: Elaboración propia

Discusión

Frente a los resultados obtenidos y con la información suministrada por los usuarios y el profesional, se puede determinar que la combinación de la Terapia con el uso de aplicaciones de salud mental las personas ha disminuido los niveles de ansiedad, estrés y han notado una gran mejoría en la calidad de sueño, esto se traduce en una mejora significativa en su calidad de vida en los diferentes entornos laboral, personal y familiar, haciéndolos sentir más tranquilos y seguros para afrontar las situaciones de la vida cotidiana, como se menciona en la literatura “las aplicaciones de salud mental que incorporan técnicas de relajación y mindfulness no solo han mostrado eficacia en la reducción del estrés, sino que también han contribuido a mejorar la

calidad del sueño, actuando como un complemento valioso a las intervenciones terapéuticas tradicionales" (Hollis et al., 2015). Esta cita resalta cómo las herramientas digitales pueden ser efectivas para mejorar el bienestar emocional y físico, especialmente en el contexto del sueño y el manejo del estrés, al mismo tiempo que complementan la terapia convencional.

De igual manera, el uso de herramientas ha permitido a los usuarios sentirse más conectados y apoyados en su proceso terapéutico, especialmente en momentos de crisis, estas herramientas facilitan la comunicación y el intercambio de experiencias a través del comprender y gestionar las emociones de manera efectiva.

La intervención clínica mediante Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha demostrado ser efectiva, constituyendo una estrategia valiosa que complementa las intervenciones tradicionales. Esta modalidad se ajusta especialmente a ciertos grupos de usuarios, como las poblaciones rurales, aquellas estigmatizadas o con dificultades para adaptarse a la atención convencional (De las Cuevas et al., 2006; Hill et al., 2006; Pelechano, 2007). La investigación en este ámbito ha ido en aumento; desde 2014, la editorial Elsevier publica la revista de acceso abierto *Internet Interventions* (<https://www.sciencedirect.com/journal/internet-interventions>), que reporta resultados sobre estrategias de evaluación, intervenciones y variables que influyen en los resultados del proceso psicoterapéutico.

Conclusiones

Las Terapia Cognitivo Conductual se ha consolidado como una intervención efectiva para tratar los trastornos como la ansiedad y la depresión al centrarse en la modificación de patrones de pensamientos y comportamientos disfuncionales, lo que contribuyó a la mejora de la salud mental y por ende al bienestar emocional de los individuos impactando positivamente a los diferentes contextos y entornos

La innovación social se refleja con esta incorporación de herramientas digitales en la como complemento de la Terapia Cognitivo Conductual, marcando un avance significativo en la atención e la salud mental, facilitando el acceso a personas con cualquier dificultad que presente, lo que sin duda alguna aumenta la a apropiación del tratamiento.

Desde el campo profesional se resalta la personalización del tratamiento y adaptación de las características individuales, lo que se refleja en una atención específica y alineada con las necesidades individuales de cada paciente / usuarios, mejorando la calidad y efectividad del seguimiento por parte del profesional de la salud.

Si bien, es claro que las herramientas digitales no reemplazan la terapia tradicional, su uso si brinda grandes beneficios complementarios que transforman la alianza terapéutica entre profesional y paciente en la atención de salud mental.

Los usuarios demuestran un mayor compromiso con las terapias, permitiéndoles trabajar desde la consciencia de manera autónoma.

Recomendaciones

Diseñar y realizar estudios que evalúen el impacto de herramientas digitales, en un entorno controlado, lo que permitirá identificar su efectividad y aceptación por parte de los pacientes/usuarios.

Organizar talleres o grupos focales con pacientes, psicólogos y otros actores clave para recopilar necesidades, sugerencias y experiencias, fomentando un espacio inclusivo que permita identificar las diferentes barreras y así explorar mejoras para un proceso terapéutico exitoso.

Implementar un sistema de pruebas formal en entornos clínicos, recolectando datos sobre la efectividad y la experiencia del usuario con estos recursos digitales, esto fortalecerá la validación del sistema y permitirá avanzar hacia niveles más altos de madurez. Al establecer alianzas con Instituciones se pueden ejecutar pruebas a mayor escala y poder ampliar el rango de aplicabilidad.

Referencias

- Bettaglio, M. (2021). Innovación social a través de la narrativa gráfica: periodismo gráfico, auto narración y testimonios para el cambio social. *Revista Iberoamericana De Economía Solidaria E Innovación Socio ecológica*, 4(1). <https://doi.org/10.33776/riesise.v4i1.5302>
- Bornas, X., Rodrigo, T., Barceló, F., & Toledo, M. (2002). Las nuevas tecnologías en la terapia cognitivo-conductual: una revisión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 533-541. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33720311.pdf>
- Calm Health. "Calm Health: Soluciones de salud mental." Calm Health, <https://business.calm.com/our-impact>
- Calm Health. "Calm Health:Eficacia probada confirmada por la ciencia: cómo Calm puede mejorar los resultados de manera única <https://business.calm.com/for-consultants/>
- Celleri, M., & Garay, C. (2021). Aplicaciones móviles para ansiedad: una revisión en Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 13(1), 17-24. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/307733>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2020). Pronunciamento sobre la salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19. <https://www.colpsic.org.co>
- De las Cuevas, C., Arredondo, M. T., Cabrera, M. F., Sulzenbacher, H., & Meise, U. (2006). Randomized clinical trial of telepsychiatry through videoconference versus face-to-face conventional psychiatric treatment. *Telemedicine journal and e health the official journal of the American Telemedicine Association*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16796502/>
- Desviat, Manuel (2020). Evolución histórica de la atención a la salud mental: hitos esenciales en la construcción del discurso de la salud mental comunitaria. *Educació Social. Revista*

d'Intervenció Socioeducativa, 75, 17-45

<file:///C:/Users/Familia%20Gonzalez/Downloads/ptarres,+M1-75-CS.pdf>

Fitzgerald, M., & O'Reilly, M. (2021). "Digital Mental Health: A Review of the Evidence."

Journal of Mental Health, 30(5),

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2021.1875413#abstract>

Giraldo, F; Ortiz, L. (2020). Laboratorio de Innovación Social: escenario de participación, apropiación social e interdisciplinariedad. Social Innovation Lab: escenario of social par. European Public & Social Innovation Review.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=310531800255>

Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L., et al. (2015). "Digital Health Interventions for Mental Health in Children and Young People: A Systematic Review." Behavior Research and Therapy, 70, 1-12 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27943285/>

Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2. DOI:

<http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>

Medina, R; & Basurto, C. (2018). Discusión de los distintos tipos de innovación. Revista Publicando, 5(15 (2)), 59-99. <https://core.ac.uk/reader/2366440000>

Mendoza Fernández, I. M. (2020). Terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología [Trabajo de investigación para optar el título de Licenciado en Psicología]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8907>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 2 de abril). La OMS presenta una promotora digital de la salud dotada de inteligencia artificial generativa para mejorar la salud pública.

<https://www.who.int/es/news/item/02-04-2024-who-unveils-a-digital-health-promoter-harnessing-generative-ai-for-public-health>

Virginia. (2024, marzo 25). Adaptación de la terapia cognitivo-conductual a los entornos digitales. Grupo VOLMAE. <https://volmae.es/adaptacion-terapia-cognitivo-conductual-en-entornos-digitales/>