

A person wearing a white VR headset and a white polo shirt is shown in a virtual environment. They are gesturing with their hands as if interacting with something. The background is a simple, light-colored virtual space.

# ¿Un mundo virtual para sanar la mente?

## Descubre la terapia con realidad virtual

Marco Antonio Román Delgadillo  
Sherlyn Guadalupe Montejano Cortés  
Cecilia Colunga Rodríguez

En el umbral de una nueva era para la salud mental, la intersección entre la tecnología y la terapia está dando lugar a innovaciones transformadoras. Entre ellas, la terapia con realidad virtual (RV) se destaca como una herramienta poderosa y prometedora, capaz de abrir puertas a la curación que antes parecían inalcanzables.

La RV, con su capacidad para crear entornos inmersivos y simulaciones interactivas, ofrece un espacio seguro y controlado donde los pacientes pueden enfrentar sus miedos, procesar traumas y desarrollar habilidades para afrontar los desafíos de la vida real. La RV está abriendo nuevas fronteras en el mundo de las aplicaciones clínicas, su versatilidad y eficacia la posicionan como una herramienta prometedora en una variedad de enfoques terapéuticos. Este artículo se propone explorar a fondo el fascinante mundo de la terapia con RV, desentrañando sus fundamentos científicos, examinando sus diversas aplicaciones clínicas y reflexionando sobre su potencial para revolucionar la forma en que entendemos y abordamos la salud mental.

Acompáñanos en este viaje a través de la RV, donde descubriremos cómo esta tecnología inmersiva está trascendiendo los límites de la terapia tradicional, ofreciendo nuevas esperanzas y posibilidades para aquellos que buscan sanar la mente y recuperar el bienestar emocional.

## Descifrando la RV terapéutica

La terapia con RV representa una revolución en el campo de la salud mental, abriendo un abanico de posibilidades para el tratamiento de diversas afecciones psicológicas. A diferencia de las terapias tradicionales, que se basan en la imaginación y la exposición en vivo, la RV permite crear entornos simulados altamente realistas donde los pacientes pueden interactuar y enfrentar sus miedos de manera segura y controlada [1].

La RV terapéutica utiliza dispositivos como cascos de realidad virtual y controladores para sumergir a los pacientes en entornos virtuales diseñados específicamente para abordar sus

necesidades [1]. Estos entornos pueden simular situaciones de la vida real que desencadenan ansiedad, como hablar en público o estar en lugares concurridos, o pueden recrear escenarios traumáticos para ayudar a los pacientes a procesar y superar sus experiencias.

La clave del éxito de la RV terapéutica radica en su capacidad para generar una sensación de presencia, es decir, la percepción de que el paciente está realmente de manera física en el entorno virtual. Esta sensación de presencia desencadena respuestas emocionales y fisiológicas similares a las que se experimentarían en la vida real, lo que permite a los terapeutas trabajar con los pacientes en un entorno controlado y seguro [1].

## Un universo de posibilidades terapéuticas

La terapia con RV ha trascendido la simple superación de fobias, revelándose como una herramienta terapéutica de vasto alcance. Su capacidad para crear entornos inmersivos y controlados abre un abanico de posibilidades para abordar una amplia gama de afecciones de salud mental y física. Si bien el tratamiento de fobias y trastornos de ansiedad fue uno de los primeros campos en los que la RV demostró su eficacia, su potencial se extiende mucho más allá [1]. Se ha utilizado con éxito en el tratamiento del trastorno de estrés posttraumático (TEPT), permitiendo a los pacientes confrontar y procesar recuerdos traumáticos en un entorno seguro y guiado. En casos de depresión, la RV puede crear entornos estimulantes y motivadores, ayudando a los pacientes a recuperar el interés y la motivación.

La RV también ha demostrado ser una herramienta valiosa en la rehabilitación física y cognitiva. En pacientes con daño cerebral o accidentes cerebrovasculares, la RV puede simular tareas cotidianas y ejercicios motores, facilitando la recuperación de funciones perdidas. En el tratamiento del dolor crónico, la RV puede distraer la atención del paciente del dolor, reduciendo su percepción y mejorando su calidad de vida [2].

La investigación continúa explorando nuevas aplicaciones de la RV en la salud. Se está investigando su uso en el tratamiento de adicciones, trastornos alimentarios, autismo y trastornos del sueño. Además, la RV se está utilizando para mejorar las habilidades sociales, la empatía y la conciencia plena.

## La ciencia detrás de la inmersión: ¿cómo funciona la RV en el cerebro?

No es simplemente una experiencia sensorial; es una interacción compleja que desencadena una serie de procesos neurológicos profundos. La clave de su eficacia radica en la capacidad de la RV para engañar al cerebro, generando una sensación de presencia que se traduce en respuestas emocionales y fisiológicas genuinas.

La RV logra esta inmersión a través de la estimulación multisensorial. Los dispositivos de RV, como los cascos y controladores, proporcionan información visual, auditiva y, en algunos casos, táctil, que el cerebro procesa como si proviniera del mundo real. Esta estimulación desencadena la activación de redes neuronales involucradas en la percepción espacial, la memoria y las emociones:

- ▶ La mente interpreta los datos visuales y vestibulares suministrados por la realidad virtual para construir una representación tridimensional del entorno simulado. Esta sensación de estar “presente” estimula regiones del cerebro como el hipocampo y la corteza parietal, esenciales para la orientación espacial [3].

- ▶ Según estudios acerca de la RV inmersiva, a nivel neuronal, el cerebro humano está equipado para procesar datos sensoriales y formar percepciones del mundo que nos rodea. En la RV, los datos sensoriales generados artificialmente engañan al cerebro para que perciba la realidad virtual como una experiencia legítima [3].
- ▶ La RV puede provocar emociones profundas al reproducir escenarios que generan reacciones emocionales específicas [2]. La amígdala, un área del cerebro implicada en el procesamiento de los sentimientos, se activa en respuesta a estímulos virtuales.
- ▶ Además, puede promover la creación de nuevos recuerdos y la alteración de los existentes. Al presentar a los pacientes escenarios virtuales que evocan recuerdos traumáticos, la RV puede ayudar a procesar y reinterpretar estas experiencias [2].

La RV también aprovecha la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse en respuesta a la experiencia. Al exponer a los pacientes a entornos virtuales que requieren el uso de habilidades cognitivas o motoras específicas, la RV puede estimular la formación de nuevas conexiones neuronales y fortalecer las existentes [3].

## Conociendo el lado humano

Más allá de los datos y los estudios, la terapia con realidad virtual se manifiesta en historias profundamente humanas. Relatos de personas que encontraron en la RV un camino hacia la sanación, un espacio seguro en el que pueden enfrentar sus miedos y reconstruir sus vidas.

- ▶ Imagina a un veterano, atormentado por recuerdos de combate. La RV le permite regresar a esos escenarios, pero esta vez, en un entorno controlado. Junto a un terapeuta, revive los momentos traumáticos, pero aprende a procesarlos, a separarse del horror. Poco a poco, las pesadillas disminuyen, el insomnio cede, y la vida comienza a recuperar su color.



Este proceso de exposición controlada facilita que los pacientes puedan resignificar los eventos traumáticos, generando una nueva narrativa de sus experiencias. Un par de ejemplos:

- ▶ Una niña con autismo, que lucha por entender las sutilezas de las interacciones sociales. La RV le ofrece un mundo donde puede practicar, una y otra vez, cómo leer expresiones faciales, cómo interpretar el tono de voz, cómo iniciar una conversación. Con cada sesión, gana confianza, y poco a poco, comienza a conectar con el mundo real.
- ▶ Una persona con fobia a las alturas, quien por años no podía subir a un elevador, o a un lugar alto, gracias a la RV puede experimentar esas situaciones en un ambiente controlado, donde su terapeuta le ayuda a controlar sus emociones, y poco a poco ir sobrepasando su miedo.

## Conclusiones

A medida que la tecnología continúa avanzando, es probable que la RV desempeñe un papel cada vez más importante en el tratamiento de la salud mental y física. La combinación de la RV con otras tecnologías, como la inteligencia artificial y la neurociencia, promete abrir nuevas fronteras en la atención de la salud.

Es crucial recordar que la tecnología está al servicio de las personas. La RV tiene el potencial de transformar vidas, de abrir puertas a la esperanza, de construir puentes hacia la sanación. Pero su verdadero valor reside en su capacidad para acompañarnos en nuestro viaje personal, para recordarnos que, incluso en los momentos más oscuros, la luz de la recuperación siempre está presente.

En este mundo virtual que se entrelaza con nuestra realidad, encontramos un espacio para sanar, para crecer, para reconectar con nosotros mismos y con los demás. La terapia con RV nos invita a abrazar nuestra humanidad, a reconocer nuestra vulnerabilidad y a celebrar nuestra capacidad de transformación.

## Referencias

1. Terapia con realidad virtual en psicología: un avance prometedor [Internet]. Inesalud.com. [citado el 4 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.inesalud.com/actualidad-sanitaria/investigacion/terapia-con-realidad-virtual-psicologia>.
2. Kjeldgaard-Pedersen L, Fisker LYV, Rölfing JD, Ahlburg P, Veien M, Vase L *et al.* La realidad virtual eleva el umbral de dolor por presión y reduce la ansiedad en niños comparada con controles y controles no inmersivos. Un estudio aleatorizado y cruzado. *Rev. Soc. Esp. Dolor* [Internet]. 2023 [citado el 4 de marzo de 2025]; 30( 3 ): 196-206. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113480462023000300010&lng=es.Epub-04Mar2024-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113480462023000300010&lng=es.Epub-04Mar2024-). <https://dx.doi.org/10.1002/ejp.2108>.
3. How does immersive virtual reality work on neural scale? [Internet]. *KINESIX·VR*. 2023 [citado el 4 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.kinesixvr.com/post/how-does-immersive-virtual-reality-work-on-neural-scale>.

**Marco Antonio Román Delgadillo** Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG)

**Sherlyn Guadalupe Montejano Cortés** Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, CUCS, UdeG

**Cecilia Colunga Rodríguez** Departamento de Salud Pública, CUCS, UdeG

Contacto: [cecilia.colunga@academicos.udg.mx](mailto:cecilia.colunga@academicos.udg.mx)