

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Aplicación de la realidad virtual para la reducción de la Ansiedad.

Toledo, Federico.

Cita:

Toledo, Federico (2022). *Aplicación de la realidad virtual para la reducción de la Ansiedad*. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/706>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/89v>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

APLICACIÓN DE LA REALIDAD VIRTUAL PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

Toledo, Federico
Universidad Argentina de la Empresa. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La VR se trata de una tecnología en la cual el sujeto interactúa en entornos tridimensionales en tiempo real, con una sensación de inmersión que simula el mundo real. Hay dos conceptos centrales, presencia e interacción; el sujeto tiene la sensación de “estar” en el entorno virtual y puede interactuar en simultaneidad con todos los estímulos que percibe a su alrededor. Usualmente se utiliza un dispositivo tecnológico como un visor o casco, y pueden simularse entornos además de con la tecnología inmersiva, simular en el espacio real sonidos, olores, texturas, etc. Siendo una tecnología inmersiva, permite al psicoterapeuta por ejemplo realizar exposiciones ante objetos temidos como es el caso de las fobias, siendo este, uno de los usos centrales. Por otro lado, la técnica de Mindfulness creada por Kabat Zin, implica que el sujeto pueda centrarse en el momento presente, dejando discurrir sus pensamientos sin juzgar o detenerse, observándolos. Esta investigación, se centrará en medir la reducción de los niveles de ansiedad en sujetos mediante la aplicación de la RV con técnicas de Mindfulness.

Palabras clave

Realidad Virtual - Ansiedad - Mindfulness

ABSTRACT

APPLICATION OF VIRTUAL REALITY TO REDUCE ANXIETY

VR is a technology in which the subject interacts in three-dimensional environments in real time, with a feeling of immersion that simulates the real world. There are two central concepts, presence and interaction; the subject has the feeling of “being” in the virtual environment and can interact simultaneously with all the stimuli he perceives around him. A technological device such as a visor or helmet is usually used, and environments can be simulated in addition to immersive technology, simulate sounds, smells, textures, etc. in real space. Being an immersive technology, it allows the psychotherapist, for example, to make exposures to feared objects such as phobias, this being one of the central uses. On the other hand, the Mindfulness technique created by Kabat Zin implies that the subject can focus on the present moment, letting their thoughts flow without judging or stopping, observing them. This research will focus on measuring the reduction of anxiety levels in subjects through the application of VR with Mindfulness techniques.

Keywords

Virtual Reality - Anxiety - Mindfulness

BIBLIOGRAFÍA

- Baer, R. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-142.
- Baer, R. A. (Ed.) (2006) *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and practice*. New York: Academic Press.
- Barnes, V. A., Treiber, F. A. y Davis, H. (2001) Impact of transcendental meditation on cardiovascular function at rest and during acute stress in adolescents with high normal blood pressure. *Journal of Psychosomatic Research*, 51, 597-605.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003) The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009) Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Evans, S., Fernando, S., Fidler, M. Stowell, C., Smart, C., y Haglin, D. (2008) Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 22, 716-721.
- Hayes, S. C. (2004a) Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004b) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.
- Irving, J. A., Dobkin, P. y Park, J. (2009) Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 61-66.
- Jacobs, G. D., Friedman, R. y Benson, H. (1993) Home-based central nervous system assessment of a multifactor behavioral intervention for chronic sleep-onset insomnia. *Behavior therapy*, 24, 159-174.
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full catastrophe living*. Nueva York: Delacorte.