

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

## **Apps en psicoterapias.**

Koutsovitis, Florencia, Freiria, Santiago Manuel, Vigna, Leila y Garay, Cristian Javier.

Cita:

Koutsovitis, Florencia, Freiria, Santiago Manuel, Vigna, Leila y Garay, Cristian Javier (2019). *Apps en psicoterapias. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/669>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/t6B>

*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>.*

# APPS EN PSICOTERAPIAS

Koutsovitis, Florencia; Freiria, Santiago Manuel; Vigna, Leila; Garay, Cristian Javier  
Universidad de Buenos Aires. Argentina

## RESUMEN

La tecnología digital representa una nueva forma de entrega de cuidados en salud y es un recurso valioso para mejorar las vidas de las personas. La enorme necesidad de cuidados psicológicos hace pensar en métodos que no estén restringidos a las intervenciones tradicionales. Las aplicaciones móviles en salud se refieren a los programas en dispositivos inteligentes (teléfonos, tablets y computadoras) que pueden ser usadas para promover el crecimiento y el bienestar emocional, psicológico y físico. Lograr el acceso a los tratamientos en salud mental es un desafío y las aplicaciones móviles tienen el potencial de superar esta barrera. Además, promueven una forma innovadora de evaluar y tratar condiciones psicológicas, permiten que los usuarios tomen un rol activo en su propio cuidado, abaratan los costos, disminuyen el estigma, acortan las listas de espera y permiten una distribución más extensa de los terapeutas capacitados. Se realizará una introducción a la utilización de una aplicación móvil en contexto hospitalario con personas con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable. El dispositivo tiene como objetivo que el paciente logre registrar en el momento que se presenten los síntomas, conducta, pensamientos y emociones que se encuentren asociados a este cuadro.

### Palabras clave

Aplicaciones móviles - Síndrome de intestino irritable - Terapia Cognitivo Conductual

## ABSTRACT

### APPS IN PSYCHOTHERAPIES

Digital technology represents a new form of health care delivery and it is also a valuable resource to improve people's lives. The enormous need for psychological care calls for methods that are not restricted to traditional interventions. Health applications refers to programs in smart devices (phones, tablets and computers) that can be used to promote growth and emotional, psychological and physical well-being. Achieving access to mental health treatments is a challenge and mobile applications have the potential to overcome this barrier. They also promote an innovative way of evaluating and treating psychological conditions, allowing users to take an active role in their own care, lower costs, reduce stigma, shorten waiting lists and allow more extensive distribution of trained therapists. An introduction will be made to the use of a mobile application in a hospital context with people diagnosed with Irritable Bowel Syndrome. The objective of the device is for the patient to be able to register

symptoms, behavior, thoughts and emotions that are associated with this condition occur.

### Key words

Mobile applications - Irritable bowel syndrome - Cognitive behavioral therapy

## BIBLIOGRAFÍA

- Anthes, E. (2016). Mental health: There's an app for that. *Nature*, 532, 20-23.
- Ardi, Z., Sukmawati, I., Ildil, I., Afdal, A., Rangka, I.B., Suranata, K. (2018). Exploring the acceptability of internet-based mental health mobile app services using network psychometrics analysis. *Journal of Physics Conference Series*, 1114, 012106.
- Bakker, D., Rickard, N. (2017). Engagement in mobile phone app for self-monitoring of emotional wellbeing predicts changes in mental health: MoodPrism. *Journal of Affective Disorders*, 227, 432-442.
- Bockting, C., Kok, G.D., Van der Kamp, L., Smit F., Van Valen, E., Schoevers, R., Van Marwijk, H., Cuijpers, P., Riper, H., Dekker, J., Beck, A.T. (2011). Disrupting the rhythm of depression using Mobile Cognitive Therapy for recurrent depression: randomized controlled trial design and protocol. *BMC Psychiatry* 11, 1-12.
- Derks, Y. P.M.J., Visser, T.D., Bohlmeijer, E.T., Noordzij, M.L. (2017). mHealth in Mental Health: how to efficiently and scientifically create an ambulatory biofeedback e-coaching app for patients with borderline personality disorder. *International Journal of Human Factors and Ergonomics*, 5, 61-92.
- Goodwin, J., Cummins, J., Behan, L., O'Brien, S.M. (2016). Development of a mental health smartphone app: perspectives of mental health service users. *Journal of Mental Health*, 25, 1-7.
- Jones, N., Moffitt, M. (2016). Ethical guidelines for mobile app development within health and mental health fields. *American Psychological Association*, 47, 155-162.
- Magee, J.C., Adut, S., Brazill, K., Warnick, S. (2018). Mobile App Tools for Identifying and Managing Mental Health Disorders in Primary Care. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 5, 345-362.
- McClelland, G.T., Fitzgerald, M. (2018). A participatory mobile application (app) development project with mental health service users and clinicians. *Health Education Journal*, 77, 815-827.
- Seligman, J., Felder, S.S., Robinson, M.E. (2015). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) Behavioral Health Disaster Response App. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 9, 516-518.

- Torous, J., Andersson, G., Bertagnoli, A., Christensen, H., Cuijpers, P., Firth, J., Haim, A., Hsin, H., Hollis, C., Lewis, S., Mohr, D.C., Prapat, A., Roux, S., Sherrill, J., Arean, P.A. (2019). Towards a consensus around standards for smartphone apps and digital mental health. *World Psychiatry* 18, 97-98.
- Uwatoko, T., Luo, Y., Sakata, M., Kobayashi, D., Sakagami, Y., Takemoto, K., Collins, L.M., Watkins, E., Hollon, S.D., Wason, J., Noma, H., Horikoshi, M., Kawamura, T., Iwami, T., Furukawa, T.A. (2018). Healthy Campus Trial: a multiphase optimization strategy (MOST) fully factorial trial to optimize the smartphone cognitive behavioral therapy (CBT) app for mental health promotion among university students: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19, 353-369.
- Zia, J., Schroeder, J., Munson, S., Fogarty, J., Nguyen, L., Barney, P., Heitkemper, M., Ladabaum, U. (2016). *Feasibility and Usability Pilot Study of a Novel Irritable Bowel Syndrome Food and Gastrointestinal Symptom Journal Smartphone App. Clinical and Translational Gastroenterology*, 7, e147.