

Capítulo 2

Transformación digital en salud mental: efectividad y consideraciones éticas

Claudia Carina Oviedo ¹

Recibido: 08 Feb. 2025 | Aceptado: 18 Abr. 2025 | Publicado: 20 May. 2025

¹ Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.

 licccarinaoviedo@gmail.com  <https://orcid.org/0000-0003-0978-7869>

Cómo citar: Oviedo, C. C. (2025). Transformación digital en salud mental: efectividad y consideraciones éticas. In V. E. Varas Violante (Ed.), & (Ed.), *Perspectivas filosóficas y sociales en salud mental* (pp. 60-87). Editorial PLAGCIS. <https://doi.org/10.69821/PLAGCIS.6.c22>

RESUMEN

La relación entre tecnología y salud mental ha experimentado un avance significativo en los últimos años, ofreciendo oportunidades sin precedentes para el diagnóstico, tratamiento, promoción y prevención de trastornos mentales. En este contexto, el uso de dispositivos tecnológicos en la salud mental ha demostrado ser una herramienta eficaz para mejorar la asistencia clínica, la adherencia al tratamiento y la vigilancia del bienestar emocional de los usuarios. Indagar las características del uso de tecnologías en salud mental, explorar habilidades críticas de los profesionales para evaluar la validez y eficacia de los dispositivos tecnológicos, y brindar pautas de recomendación para el uso de estos en el marco de una actitud profesional ética y responsable. Se llevó a cabo un estudio de tipo cualitativo basado en la revisión bibliográfica de artículos seleccionados en función de palabras claves relevantes a la temática de las bases de datos ResearchGate, Elsevier, Dialnet, Redalyc, Scielo, Scopus, Resultados:

Los resultados del estudio indicaron una efectividad significativa de la telepsicología en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión y una mejora en el manejo del estrés postraumático. En ciertos trastornos, la telepsicología demostró ser comparable a la terapia presencial en términos de eficacia. La adherencia al tratamiento y la calidad de la relación terapéutica fueron factores clave que influyeron en su efectividad. La competencia digital tanto del terapeuta como del paciente también desempeñó un papel importante. Los usuarios reportaron niveles altos de satisfacción con la telepsicología donde la comodidad y accesibilidad fueron las principales ventajas percibidas, y fue especialmente valorada por poblaciones con movilidad reducida o que viven en áreas remotas. Dada la inexistencia de gobernanza a nivel global, se hace fundamental e indispensable que las intervenciones en el contexto digital se basen en recomendaciones y pautas éticas. Se sugiere el desarrollo de guías de práctica profesional basadas en la evidencia. Es crucial proporcionar formación y supervisión a los terapeutas en competencias digitales, incluyendo el uso de plataformas de videoconferencia, la gestión de la privacidad y la adaptación de técnicas terapéuticas al entorno digital. Las intervenciones deben adaptarse a las necesidades específicas de cada población, considerando factores como la edad, el nivel educativo y la familiaridad con la tecnología.

Palabras claves: transformación digital, tecnología, telepsicología, intervenciones digitales, innovación, internet, salud mental

INTRODUCCIÓN

Durante la última década, la interacción entre salud mental y tecnología ha avanzado de manera significativa, abriendo nuevas posibilidades en ámbitos clave como el diagnóstico, el tratamiento, la promoción del bienestar psicológico y la prevención de trastornos (Gómez-Zúñiga, et al, 2022). En este contexto, el uso de diferentes dispositivos tecnológicos constituye en una modalidad eficaz para

optimizar la atención clínica, la adherencia al tratamiento y la supervisión del bienestar emocional de los usuarios, tal como nos muestra la evidencia de las investigaciones existentes hasta el momento. (Acero, 2020).

Es importante señalar que el desarrollo de aplicaciones móviles y plataformas digitales diseñadas para monitorear indicadores en el ámbito de la salud mental muestra que los profesionales obtienen datos en tiempo real sobre el estado emocional de los usuarios, por lo que estas herramientas no solo facilitan el seguimiento continuo, sino que también proporcionan recursos para la autogestión de los síntomas mejorando la autonomía de los pacientes. (Torous et al., 2021). También cabe destacar que la aplicación de inteligencia artificial en la detección temprana de trastornos como la depresión y la ansiedad ha mostrado resultados alentadores al analizar patrones de comportamiento y lenguaje en redes sociales o interacciones con chatbots especializados (Larsen et al., 2020).

En consecuencia, a lo anteriormente comentado, podemos observar que la telepsicología ha ganado relevancia como una solución accesible y eficaz para ampliar la cobertura de los servicios de salud mental en la sociedad, especialmente en aquellas comunidades remotas o con escasez de profesionales especializados. Algunas investigaciones recientes sugieren que la terapia cognitivo-conductual administrada a través de medios digitales exhibe niveles de eficacia equivalentes a las intervenciones presenciales, con la ventaja de disminuir las barreras de acceso y el estigma social (Andersson et al., 2019).

No obstante, a pesar de los beneficios asociados al uso de tecnologías en este ámbito, también existen desafíos importantes que debemos contemplar, tales como la protección de la privacidad y seguridad de los datos, la necesidad de regulaciones específicas y globales, la alfabetización digital de los usuarios, y la promoción del bienestar digital (Moreno et al., 2021).

En este contexto, es esencial que las innovaciones tecnológicas en este campo se elaboren con un enfoque ético y basado en evidencia, garantizando de este modo su efectividad y protegiendo los derechos de los usuarios. Por lo tanto, considero esencial continuar con la investigación y el desarrollo de estrategias que optimicen los beneficios y reduzcan los riesgos, asegurando una atención centrada en el bienestar de los pacientes y en el respeto de los principios éticos de la práctica clínica.

Este estudio tiene como objetivos investigar las características del uso de tecnologías en salud mental, examinar las competencias críticas de los profesionales para evaluar la validez y eficacia de los dispositivos tecnológicos, y proporcionar directrices para su uso dentro de un marco de ética y responsabilidad profesional.

Marco Conceptual

Siguiendo a la Asociación Americana de Psicología (2013), destaco que la telepsicología se refiere a la utilización de recursos digitales para ofrecer atención psicológica a distancia, incluyendo evaluaciones, tratamientos e intervenciones a través de medios tecnológicos.

Así, su marco conceptual se basa en los siguientes que menciono a continuación (APA, 2013):

- a) Alcance: de acuerdo con la definición que presenté más arriba, esta nueva disciplina permite a los profesionales de la salud mental interactuar con los usuarios sin requerir la presencia en el mismo espacio físico.
- b) Beneficios: estos son variados y giran en torno a facilitar la accesibilidad, fomentar la continuidad terapéutica, y reducir los costos económicos y de tiempo asociados al desarrollo de un proceso terapéutico.

- c) Ética y confidencialidad: el garantizar la privacidad y la confidencialidad de la información del usuario, es un desafío y un componente necesario, por lo que, los especialistas en salud mental deben cumplimentar las normativas éticas específicas al ejercicio de su profesión y adaptadas a la práctica profesional en línea. En este punto, se sugiere el uso de plataformas que aseguren la protección de datos en conformidad con los estándares internacionales pertinentes.
- d) Competencias tecnológicas: es esencial que los profesionales en salud mental se capaciten y adquieran las habilidades y competencias digitales imprescindibles para la práctica de su profesión en el contexto en línea, puesto que se caracteriza por sus particularidades propias y que lo diferencian del contexto de la consulta presencial.
- e) Intervenciones adaptadas: aquí, estimo que la adaptación de la teoría y la técnica al ámbito digital es crucial para el desarrollo y sostenimiento de los procesos terapéuticos.
- f) Investigación: de lo anteriormente expuesto, se deduce que es necesario adoptar una perspectiva basada en evidencia científica y que aún existe un camino de construcción de conocimiento para el mayor desarrollo en esta área.
- g) Gobernanza: las normativas que regulan la práctica de la telepsicología varían en función de la región, por lo que resulta esencial que los especialistas en salud mental se mantengan al tanto del cuerpo legal que regula su práctica, teniendo en cuenta su lugar de residencia y el del usuario, y, además, de los avances a nivel global de los estándares y leyes que aseguren una praxis ética y responsable.

A partir de esto, creo importante destacar que desde el año 2010, la investigación en psicología ha observado una transformación notable en las intervenciones digitales. Los estudios existentes subrayan la aplicación de internet, dispositivos móviles y redes sociales como un medio que permite optimizar el acceso a la atención y la equidad respecto de la distribución de los recursos, además de que expanden el alcance tecnológico mediante la integración de aplicaciones móviles de vanguardia, realidad virtual y realidad aumentada (Baños, 2022).

Desde un punto de vista teórico, la confluencia de tecnología y psicología da lugar a un nuevo paradigma en las intervenciones en el campo de la salud mental; surge una disciplina aún en desarrollo, pero que une principios psicológicos e instrumentos tecnológicos con el objetivo de optimizar la evaluación, el tratamiento y la prevención de trastornos mentales (Baumeister & Montag, 2019). Esta sinergia permite el desarrollo de estrategias más personalizadas y basadas en datos, maximizando la eficacia de las intervenciones y promoviendo su capacidad de ampliación. (Kazdin & Blase, 2011).

De lo anterior se desprende entonces, que la generación de conocimientos en este campo resulta imprescindible para abordar estos retos y garantizar un desarrollo responsable de la tecnología en el campo de la salud mental, para desarrollar guías de recomendaciones, y definir directrices éticas para su implementación. (Holmes et al., 2018).

METODOLOGÍA

Para este trabajo, realicé una investigación cualitativa que fundamentada en una revisión bibliográfica de algunos artículos seleccionados en función de palabras clave pertinentes al tema, y teniendo en cuenta que un estudio de esta naturaleza conlleva un examen sistemático de la literatura existente con el propósito de recolectar, valorar y sintetizar información pertinente ofreciendo un panorama

general de las contribuciones más recientes en el ámbito en el que me especializo (Gallego, 2018).

Las bases de datos de las cuales extraje los estudios analizados comprenden ResearchGate, Elsevier, Dialnet, Redalyc, Scielo y Scopus, asegurando de esta manera, fuentes de información académica extensas y diversas.

RESULTADOS

Las investigaciones que analice refieren una gran variedad de intervenciones digitales, fundamentadas en internet, por ejemplo, el uso de dispositivos móviles o teléfonos inteligentes, la realidad virtual, las redes sociales, los videojuegos, la realidad aumentada, la terapia telefónica, la videoconferencia, entre otras (Baños, 2022).

Así, he observado que el enfoque poblacional difería entre los estudios, por ejemplo, algunos se centraron en problemas generales de salud mental o psicológicos (Aguilera, 2015), otros en estudiantes y profesionales de psicología (Gómez, 2022), y un estudio se enfocó en la psicosis temprana (Rus-Calafell & Schneider, 2020).

Considero que la diversidad de investigaciones sugiere un enfoque global para el análisis de las intervenciones digitales en psicología, lo que sugiere que la telepsicología se presenta como un instrumento eficaz para el abordaje de síntomas asociados con trastornos de ansiedad y depresión, además de que se ha demostrado una mejora significativa en la gestión del estrés postraumático mediante intervenciones de este tipo realizadas a través de plataformas digitales (Aguilera, 2015).

Por otro lado, observo que, en determinados trastornos, la telepsicología ha evidenciado una eficacia equiparable a la terapia presencial, ofreciendo resultados clínicos análogos en la disminución de síntomas y en la promoción del bienestar del usuario; en consonancia con este punto, hallé que una evaluación meticulosa de la población de edad avanzada señaló que las intervenciones en línea generan mejoras en la calidad de vida similares a las de los métodos presenciales. Estos descubrimientos ponen de manifiesto una prevalencia de intervenciones virtuales en individuos de más de 70 años que aportan datos relevantes acerca de la calidad de vida, mientras que la dimensión socio-comunicativa predomina en los individuos menores de 65 años, y los factores físicos se destacan importantes en los individuos de 65 a 75 años, en contraposición a los factores funcionales que se vuelven más significativos en las personas mayores de 75 años.

Por otro lado, observé que en escenarios de ingresos medios y reducidos, las evaluaciones realizadas en adultos con trastornos depresivos o de ansiedad revelaron disminuciones estadísticamente significativas en los síntomas a través de intervenciones mediadas por herramientas digitales (Díaz-Prieto & García Sánchez, 2015), a la vez que la implementación de este tipo de acciones en individuos con trastornos mentales graves, condujo a una reducción menor pero significativa de los síntomas psicóticos (Eunjin & Gang, 2023).

Además, también considero pertinente contemplar el hecho de que en el contexto de la pandemia por Covid-19, los alumnos universitarios que recurrieron a estrategias como la terapia cognitivo-conductual y la atención plena mediando el uso de tecnología, observaron mejoras de leve a moderada en su bienestar emocional.

En consecuencia, estos hallazgos descriptos respaldan la inferencia de que las intervenciones terapéuticas digitales en salud mental pueden ser tan eficaces como las intervenciones presenciales tradicionales para atenuar los síntomas en comparación directa y ofrecer mejoras significativas en otros contextos (Díaz-Prieto & García-Sánchez, 2015).

Además, encuentro en esta revisión, que otras características como la adhesión al tratamiento, la formación y capacitación de los profesionales, el establecimiento de una alianza terapéutica sólida, y el desarrollo de competencias digitales del profesional y del usuario son fundamentales para el buen curso de un proceso psicoterapéutico en el ámbito en línea, puesto que facilitan y fomentan la comunicación y el desarrollo adecuado de las sesiones terapéuticas (Borrelli y Ritterband, 2015).

En otro punto de análisis, destaco que los usuarios de servicios de telepsicología muestran elevados grados de satisfacción con intervenciones de este tipo, resaltando la comodidad, la reducción de costos y la accesibilidad como las ventajas primordiales; esto es especialmente valorado por individuos con movilidad restringida o aquellos residentes en zonas aisladas, dado que derriba barreras geográficas, y fomenta la accesibilidad y equidad en la atención de salud mental (Wade, Wolfe & Pestian 2020).

Con respecto a los aspectos éticos de las intervenciones digitales en salud mental, afirmo que algunas investigaciones evidencian la protección de la privacidad y la adquisición de un consentimiento informado explícito como dos fundamentos éticos primordiales (Guzmán-Brand y Gelvez-García, 2023). En este aspecto, los protocolos de encriptación, las limitaciones en la recolección de información del usuario y los controles de acceso rigurosos para proteger la información sensible del usuario, las comunicaciones que facilitan la comprensión sobre riesgos, usos

y beneficios, constituyen pilares necesarios con el fin de fortalecer la autonomía del usuario (Gómez-Díaz, 2023).

Tabla 1

Análisis de los principios éticos de las intervenciones digitales

Estudio	Tipo de estudio	Área de enfoque	Población	Principio ético
Guzmán-Brand y Gelvez-García, 2023, “La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental una revisión sistemática”	Revisión sistemática de la literatura y análisis temático	Aplicaciones para teléfonos inteligentes de salud mental	Adolescentes	Protección de la privacidad, participación del usuario, tratamientos basados en evidencia
Gómez-Díaz, 2023	Revisión sistemática	Prácticas de telepsicología	Población en general	Beneficencia, no maleficencia, privacidad, consentimiento informado, autonomía, justicia
López-Santín y Serón, 2018	Revisión crítica	Intervenciones digitales de salud mental	Población en general	No se identifican explícitamente

				principios éticos específicos
Martínez- Martín et al., 2021	Estudio Delphi	Herramientas de fenotipado digital para la salud mental	Población en general	Privacidad, transparencia, consentimiento informado, equidad, rendición de cuentas
Ranisch, 2021	Análisis teórico	Inteligencia artificial en salud mental	Población en general	Autonomía, adaptación de los principios de la ética biomédica
Saeidnia y otros, 2024	Revisión sistemática	Intervenciones de inteligencia artificial en salud mental	Población en general	Privacidad, consentimiento informado, sesgo y equidad, transparencia, autonomía, seguridad

Estas evidencias indican que la protección de la privacidad y de la información se ha establecido como un principio ético fundamental en diversos estudios, por lo que se aconseja abstenerse de recopilar o compartir datos identificativos sin consentimiento, cifrar los datos sin procesar, sustituir los identificadores potenciales por alternativas más viables (Martínez-Martín et al. 2021), así como implementar mayores medidas de seguridad de datos para intervenciones de salud mental basadas en el uso de tecnologías (Saeidnia et al. 2024).

En relación con la autonomía del usuario, encuentro que se ha evidenciado la necesidad de formular conceptos específicos adaptados a contextos de salud digital (Ranisch, 2021), enfatizando la importancia de la transparencia en los procesos de toma de decisiones en el ámbito del uso de tecnologías como la inteligencia artificial (Saeidnia et al., 2024). y la utilización de los datos recolectados (Martínez-Martín et al., 2021).

En conclusión, creo que frente a la ausencia de una gobernanza global que establezca pautas claras y firmes, resulta imperativo que las intervenciones digitales se sustenten en recomendaciones éticas sólidas. En consecuencia, se sugiere la formulación de recomendaciones y directrices de práctica profesional fundamentadas en evidencia científica, que guíen la actuación profesional en el campo de la telepsicología y garanticen la excelencia de las intervenciones. (Asociación Americana de Psicología, 2013).

En este punto, puedo referir que múltiples investigaciones ofrecieron directrices para la implementación de marcos éticos en las intervenciones de salud mental digital, adoptando enfoques interdisciplinarios para una gobernanza dentro de parámetros éticos (Martínez-Martín et al., 2021).

Para finalizar la presentación de los resultados con los que me he encontrado, resalto como un hecho imperativo proporcionar formación y supervisión a los profesionales de la salud mental en competencias digitales, que van desde el empleo de plataformas de videoconferencia, las recomendaciones de protección de la privacidad y la adaptación de técnicas terapéuticas al entorno digital, ya que las intervenciones personalizadas satisfacen las necesidades específicas de cada grupo poblacional, considerando factores como la edad, el nivel educativo, las características culturales del grupo objetivo y la familiaridad con la

tecnología, con el fin de asegurar una atención eficaz y personalizada. (OMS, 2019).

DISCUSIÓN

Al analizar los hallazgos que me permitieron llevar a cabo este estudio, puedo destacar diversos elementos de importancia e interés a tener en cuenta:

a) Beneficios: la eficacia de las intervenciones en salud mental en el contexto digital es equiparable a la de las intervenciones realizadas en el contexto presenciales (Díaz-Prieto & García-Sánchez, 2015), lo que contribuye a la disminución de las desigualdades en el tratamiento.

b) Obstáculos y desafíos: las dificultades en la conectividad a internet pueden representar un impedimento para la puesta en marcha de procesos terapéuticos mediados por intervenciones digitales (de la Rosa Gómez et al., 2022).

c) Protección y seguridad de datos: la privacidad y la protección de la información sensible de los usuarios representan un asunto de considerable importancia (Rus-Calafell y Schneider 2020).

d) Variación en la tecnología y los protocolos: la presencia de múltiples intervenciones digitales en los estudios puede señalar discrepancias en la tecnología y los protocolos empleados, por lo que las recomendaciones en torno a las buenas prácticas son necesarias y de gran ayuda (Aguilera, 2015).

e) Alfabetización digital: la familiaridad con la tecnología por parte de los usuarios se vinculó con actitudes más favorables hacia las intervenciones digitales (Alvarado et al., 2021)

f) Formación profesional: formar a los profesionales en el uso de intervenciones digitales surge como una clara necesidad al igual que las instancias de supervisión de la práctica con profesionales de mayor expertise y trayectoria en el ámbito de la transformación digital en salud (Baños et al., 2022).

g) Adaptación cultural: las investigaciones subrayan la relevancia de adecuar las intervenciones digitales a contextos culturales particulares específicos de la población que demanda la prestación de la atención en línea. (Baños et al., 2022).

Implicaciones prácticas

Considero que, durante las últimas décadas, la incorporación de herramientas digitales en el campo de la salud mental ha avanzado de forma notable, transformando los modelos tradicionales de atención e intervención psicológica, y así, las tecnologías digitales han ampliado la disponibilidad de servicios, mejorado la eficacia terapéutica y favorecido intervenciones más personalizadas (Andersson et al., 2019).

Dado este panorama, plataformas de telepsicología, aplicaciones móviles e inteligencia artificial han mostrado efectos positivos en la reducción y el seguimiento de síntomas, el tratamiento de trastornos mentales y la disminución de barreras geográficas y económicas (Torous et al., 2021). A su vez, creo que esta evolución tecnológica ha transitado diferentes etapas: desde las primeras experiencias con videoconferencias hasta el diseño de algoritmos capaces de analizar en profundidad el comportamiento emocional.

Las primeras intervenciones digitales surgieron en la década del 50, principalmente basadas en protocolos estructurados de terapia cognitivo-conductual, con el propósito de complementar el trabajo clínico presencial (Andersson et al., 2019). En la actualidad, asistimos a una integración más

compleja de la inteligencia artificial en sistemas interactivos capaces de identificar patrones de riesgo y ofrecer recomendaciones adaptadas a las necesidades del paciente, mejorando así el abordaje de cuadros como la depresión, la ansiedad y otros trastornos psicológicos (Larsen et al., 2020).

Esta evolución da cuenta tanto del vínculo creciente entre tecnología y psicología como de los beneficios que aporta: desde aplicaciones móviles para autoevaluación y registro emocional, hasta tecnologías como realidad aumentada, realidad virtual o chatbots especializados, que amplían las posibilidades de intervención sin requerir una consulta presencial (Alvarado et al., 2021). Sin embargo, su eficacia sigue dependiendo de una adecuada supervisión profesional y del cumplimiento de protocolos clínicos bien definidos (Moreno et al., 2021).

Pese a estos avances, la implementación de tecnologías en salud mental todavía enfrenta importantes desafíos éticos. Uno de los más relevantes es la protección de la privacidad y la seguridad de los datos personales, dado que muchas intervenciones digitales recopilan información sensible, resulta fundamental el cumplimiento de normativas específicas, como el Reglamento General de Protección de Datos (GDPR) en Europa o la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) en Estados Unidos (Moreno et al., 2021). A esto se suma la necesidad de que los profesionales consideren tanto las normativas de su país de residencia como aquellas del lugar donde se encuentra el usuario.

Otro aspecto ético a tener en cuenta es la validez y confiabilidad de las herramientas utilizadas ya que diversas investigaciones advierten que muchas aplicaciones aún carecen de respaldo clínico, lo que puede generar falsas expectativas y comprometer la calidad del tratamiento. Esto refuerza la

necesidad de contar con regulaciones claras y con la intervención de profesionales capacitados que supervisen el uso de estas tecnologías (Torous et al., 2021).

Finalmente, la sustitución parcial del contacto humano en la terapia tradicional por interacciones digitales abre un debate sobre la calidad del vínculo terapéutico, puesto que, aunque la tecnología permite ampliar el acceso a la atención, la ausencia de un profesional en tiempo real puede limitar la capacidad de detectar señales clínicas relevantes que requieren una intervención inmediata (Larsen et al., 2020).

Desafíos y oportunidades futuras

Del análisis que he llevado a cabo infiero que el avance de las tecnologías digitales ha generado una revolución en el campo de la salud mental incorporando estrategias innovadoras para la prevención, diagnóstico y tratamiento de trastornos psicológicos, además de dar lugar a una amplia proliferación de aplicaciones para dispositivos móviles, plataformas de telepsicología y herramientas de inteligencia artificial que permiten el acceso a la atención en salud mental, especialmente en comunidades con recursos limitados o restricciones geográficas (Andersson et al, 2019).

Como he desarrollado anteriormente, una de las ventajas fundamentales de las intervenciones digitales en el campo de la salud mental radica en la optimización del acceso a los servicios de psicología, así, existen investigaciones que han evidenciado que las plataformas de telepsicología pueden ofrecer resultados equivalentes a las intervenciones presenciales en la disminución de síntomas de ansiedad y depresión (Andersson et al., 2019).

De igual forma, estas herramientas han demostrado ser especialmente eficaces en la población juvenil, que exhibe una mayor aceptación y familiaridad con las plataformas digitales, por características propias de su época y su naturaleza de nativos digitales (Moreno et al., 2021).

Esto, sostiene que las intervenciones digitales permiten la personalización de los tratamientos según las necesidades específicas de cada paciente, puesto que, utilizando algoritmos de inteligencia artificial, se pueden analizar patrones de comportamiento y modificar las estrategias terapéuticas en tiempo real (Larsen et al., 2020). Esta habilidad de adaptación posibilita una intervención más ágil y efectiva, optimizando la adherencia al tratamiento y facilitando el monitoreo del progreso del paciente.

Además, el uso de sensores y dispositivos portátiles ha permitido una monitorización continua del estado emocional y fisiológico de los usuarios, proporcionando datos objetivos que pueden complementar la evaluación clínica tradicional (Torous et al., 2021); por ejemplo, ciertos dispositivos pueden detectar variaciones en el ritmo cardíaco y los patrones de sueño, indicadores clave en la detección temprana de trastornos como la depresión y la ansiedad (Moreno et al., 2021).

Un beneficio adicional de las intervenciones digitales es la disminución del estigma relacionado con la búsqueda de asistencia psicológica, y en consecuencia, la oportunidad de acceder a recursos terapéuticos de forma anónima reduce las barreras sociales que impiden a muchas personas buscar apoyo profesional (G Alvarado et al., 2021). Las investigaciones han indicado que, en línea, los programas de salud mental pueden mejorar la disposición de los usuarios a comenzar el tratamiento, particularmente en poblaciones con niveles elevados de

estigmatización en concordancia con lo que podemos llamar efecto desinhibidor en línea (Andersson et al., 2019).

Sin embargo, a pesar de las ventajas potenciales, la puesta en marcha de dichas tecnologías confronta una serie de obstáculos, entre los que se incluyen cuestionamientos éticos, insuficiencias en la validación científica y riesgos asociados con la privacidad de los datos. Actualmente, todavía los estudios exploran las posibilidades y los retos inherentes a las intervenciones digitales en el campo de la salud mental, subrayando que conviene establecer mecanismos para garantizar la regulación y supervisión y asegurar su efectividad.

Para mitigar estos riesgos, estimo esencial implementar marcos regulatorios rigurosos y transparentes que garanticen el cumplimiento de normativas internacionales, como el Reglamento General de Protección de Datos (GDPR) en Europa y la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) en Estados Unidos (Torous et al., 2021). Asimismo, la alfabetización digital de los usuarios también destaco como fundamental para que comprendan los riesgos asociados y puedan tomar decisiones informadas respecto al uso de estas tecnologías.

A pesar del auge del sector de la salud digital, numerosas herramientas disponibles adolecen de validación científica rigurosa. Investigaciones han demostrado que numerosas aplicaciones de salud mental en el mercado no han sido evaluadas mediante ensayos clínicos controlados que validen su efectividad (Alvarado et al., 2021). La carencia de evidencia empírica compromete la credibilidad de estas intervenciones y puede resultar en que los usuarios confíen en herramientas ineficaces o incluso nocivas para su salud mental (Moreno et al., 2021).

Para enfrentar este desafío, es imperativo establecer estándares de calidad que requieran la validación científica de las intervenciones digitales antes de su comercialización, y el trabajo en equipo entre desarrolladores de tecnología, profesionales de la salud mental, y los organismos reguladores es esencial para garantizar que dichas herramientas sean seguras y efectivas (Larsen et al., 2020). Desde otra perspectiva, si bien las tecnologías digitales pueden mejorar el acceso a los servicios de salud mental, existe el riesgo de que su implementación resulte en una disminución del contacto humano en la terapia psicológica, poniendo en riesgo la relación terapéutica como un factor fundamental en el éxito del tratamiento, y trayendo como consecuencia que la ausencia de interacción directa con un profesional puede afectar la calidad de la intervención (Andersson et al., 2019).

Se recomienda que las plataformas digitales sean concebidas como un complemento y no como un sustituto de la terapia presencial, especialmente en casos de trastornos graves que requieren una evaluación clínica detallada (Torous et al., 2021). La integración de intervenciones clínicas en línea con sesiones presenciales puede constituir una estrategia más eficaz, permitiendo capitalizar las ventajas de ambas modalidades sin poner en juego la calidad del tratamiento.

CONCLUSIONES

Los estudios analizados indican que las intervenciones digitales en salud mental presentan resultados prometedores en múltiples contextos y grupos poblacionales.

Su implementación y eficacia depende de factores contextuales como la disponibilidad de recursos, la infraestructura tecnológica, las necesidades particulares de la población y la versatilidad de estas intervenciones en diversos

contextos, incluyendo entornos con recursos escasos y situaciones pandémicas. (Díaz-Prieto & García-Sánchez, 2015).

Este tipo de prácticas en salud mental representan una oportunidad significativa para mejorar el acceso y la eficiencia de los tratamientos psicológicos (Andersson et al., 2019), mostrando su evolución nuevos desarrollos innovadores que pueden complementar la atención presencial y proporcionan recursos accesibles y personalizados (Torous et al., 2021). Sin embargo, su implementación debe evaluar minuciosamente las implicaciones éticas, asegurando la protección de la privacidad, la validez científica y la preservación de la relación terapéutica (Moreno et al., 2021).

Resalto como aspecto fundamental la accesibilidad y la capacidad de estas tecnologías para ampliar la cobertura de la atención en salud mental, no obstante, es esencial que estas herramientas sean validadas científicamente antes de su implementación a gran escala, dado que la ausencia de evidencia empírica puede comprometer su eficacia y la seguridad de los pacientes (Alvarado et al., 2021). Desde una perspectiva ética y de privacidad, la salvaguarda de los datos personales continúa siendo una preocupación primordial. La creciente digitalización de la salud mental conlleva la gestión de información sumamente sensible, lo que incrementa el riesgo de filtraciones y usos inapropiados de los datos de los pacientes (Larsen et y col., 2020) por lo que es imperativo que las normativas que regulan su habilitación se implementen de manera uniforme en todas las plataformas digitales (Moreno et al., 2021).

Otro desafío fundamental es la preservación de la relación terapéutica en contextos digitales. Aunque las tecnologías pueden mejorar la accesibilidad, existe el peligro de que la automatización y la disminución del contacto humano comprometan la calidad de la atención psicológica (Torous et al., 2021). La

relación terapéutica se ha evidenciado como un factor crucial en la adherencia al tratamiento y en la recuperación del paciente, por lo que planteo como una opción más pertinente que las intervenciones digitales complementen la interacción con profesionales de la salud mental (Andersson et al., 2019).

El trabajo en conjunto entre desarrolladores de tecnología, investigadores y profesionales de la salud es esencial para garantizar que estas herramientas sean efectivas, seguras y accesibles para todos los usuarios (Alvarado et al., 2021). Asimismo, es crucial proseguir con la investigación y la producción de evidencia empírica que sustente la efectividad de estas intervenciones. (Larsen et al., 2020). Finalmente, las intervenciones digitales en salud mental ofrecen una vista de amplias oportunidades, así como de desafíos considerables. A medida que la tecnología avanza, es esencial adoptar enfoques multidisciplinarios que prioricen el bienestar de los usuarios y fomenten un acceso equitativo a servicios de salud mental de calidad (Moreno et al., 2021), entendiendo que como agentes de salud formamos parte de una sociedad digital que presenta nuevas necesidades a las que resulta necesario dar nuevas respuestas

REFERENCIAS

Aguilera, A. (2015). *Intervenciones en tecnología digital y salud mental: Oportunidades y desafíos*. Tecnología Digital e Intervenciones para la Salud Mental.

Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>

Asociación Americana de Psicología. (2013). *Guidelines for the practice of telepsychology*. <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>

- Baños, R. M., Herrero, R., & Vara, M. D. (2022). ¿Cuál es el estado actual y futuro de las intervenciones digitales en salud mental? *Revista Española de Psicología*, 25, e5. <https://doi.org/10.1017/SJP.2022.2>
- Messner, E. M., Probst, T., O'Rourke, T., Stoyanov, S., & Baumeister, H. (2019). mHealth applications: potentials, limitations, current quality and future directions. *Digital phenotyping and mobile sensing: New developments in psychoinformatics*, 235-248. https://doi.org/10.1007/978-3-030-31620-4_15
- Borrelli, B., & Ritterband, L. M. (2015). Special issue on eHealth and mHealth: Challenges and future directions for assessment, treatment, and dissemination. *Health Psychology*, 34(S), 1205. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/hea0000323>
- Noar, S. M., & Harrington, N. G. (Eds.). (2012). *eHealth applications: Promising strategies for behavior change*. Routledge.
- Díaz-Prieto, C., & García-Sánchez, J. N. (2016). Identificación de elementos relevantes para promover intervenciones eficaces en la vejez. *Revista de psicodidáctica*, 21(1), 157-173. <https://doi.org/10.1387/REVPSICODIDACT.13854>
- Guzmán-Brand, V. A. & Gelvez-García, L. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), 12-23. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9244551.pdf>
- Gallego, M. A., & García, M. T. (2018). *Métodos de revisión de literatura en investigación académica*. Editorial Científica Internacional.

de la Rosa Gómez, A., Flores-Elvira, A. I., & Miranda-Díaz, G. A. (2022). Actitudes de estudiantes y docentes de psicología ante el uso de tecnologías en las intervenciones clínicas. *Tesis Psicológica*, 17(2), 1-30. <https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/1204>

Alvarado, R., Ramírez, J., Lanio, Í., Cortés, M., Aguirre, J., Bedregal, P., Allel, K., Tapia-Muñoz, T., Burrone, M. S., Cuadra-Malinarich, G., Goycolea, R., Mascayano, F., Sapag, J., Schilling, S., Soto, G., Traub, C., Villarroel, S., & Alarcán, S. (2021). El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los trabajadores de la salud en Chile: datos iniciales de The Health Care Workers Study. *Revista Médica De Chile*, 149(8), 1205–1214. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000801205>

Holmes, E. A., Ghaderi, A., Harmer, C. J., Ramchandani, P. G., Cuijpers, P., Morrison, A. P., & Craske, M. G. (2018). The future of digital interventions for mental health problems: *Promises and challenges*. *World Psychiatry*, 17(1), 3–14. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.697072>

Kazdin, A. E., & Blase, S. L. (2011). Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 21–37. <https://doi.org/10.1177/1745691610393527>

Kim, J., Aryee, L. M. D., Bang, H., Prajogo, S., Choi, Y. K., Hoch, J. S., & Prado, E. L. (2023). Effectiveness of digital mental health tools to reduce depressive and anxiety symptoms in Low- and Middle-Income Countries:

Systematic review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 10, e43066. <https://doi.org/10.2196/43066>

Larsen, M. E., Nicholas, J., & Christensen, H. (2020). A systematic assessment of smartphone tools for suicide prevention. *PLOS Digital Health*, 4(1), e1000191. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152285>

López-Santín, J. M., & Álvaro Serón, P. (2018). La salud mental digital. Una aproximación crítica desde la ética. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(134), 359-379. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v38n134/2340-2733-raen-38-134-0359.pdf>

Martinez-Martin, N., Greely, H. T., & Cho, M. K. (2021). Ethical development of digital phenotyping tools for mental health applications: Delphi study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(7), e27343. <https://doi.org/10.2196/27343>.

Moreno, M. A., Döring, N., & Radesky, J. (2021). The digital environment and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(5), 327–336. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Oh, E., & Gang, M. (2023). Effect of Digital Health Interventions on Psychotic Symptoms among Persons with Severe Mental Illness in Community: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 53(1), 69-86. <https://doi.org/10.4040/jkan.22121>

- Ranisch, R. (2021). Consultation with Doctor Twitter: Consent fatigue, and the role of developers in digital medical ethics. *The American Journal of Bioethics*, 21(7), 24-25. <https://doi.org/10.1080/15265161.2021.1926595>.
- Richards, D. (2013). Desarrollos en Intervenciones Psicológicas utilizando la Tecnología. *Universitas Psychologica*, 12(2), 571-580. <https://link.gale.com/apps/doc/A465809017/IFME?u=anon~e4797d7b&sid=googleScholar&xid=0dc59dfb>
- Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C. A., Piacenti, S., Bartoli, F., ... & Carrà, G. (2023). Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 16, 47-58. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.04.005>.
- Rus-Calafell, M., & Schneider, S. (2020). Are we there yet?!—a literature review of recent digital technology advances for the treatment of early psychosis. *Mhealth*, 6, 3. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2019.09.14>
- Saeidnia, H. R., Hashemi Fotami, S. G., Lund, B., & Ghiasi, N. (2024). Ethical considerations in artificial intelligence interventions for mental health and well-being: Ensuring responsible implementation and impact. *Social Sciences*, 13(7), 381. <https://doi.org/10.3390/socsci13070381>
- Torous, J., Myrick, K. J., Rauseo-Ricupero, N., & Firth, J. (2021). Digital mental health and COVID-19: Using technology today to accelerate the curve on access and quality tomorrow. *JMIR Mental Health*, 8(3), e18848. <https://doi.org/10.2196/18848>

Wade, S. L., Wolfe, C. R., & Pestian, J. P. (2020). Telepsychology for children with traumatic brain injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(9), 1010–1020.

<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa021>

World Health Organization. (2019). Guidelines on digital health interventions for health system strengthening.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550505>

Declaración conflictos de interés:

Los autores de esta publicación declaran la inexistencia de conflictos de interés de cualquier índole con instituciones o asociaciones comerciales.

Financiamiento:

El trabajo no ha recibido subvención específica de los organismos de financiación en los sectores públicos, comerciales o sin fines de lucro.

Declaración de responsabilidad autoral

Claudia Carina Oviedo: conceptualización, metodología, desarrollo de resultados, redacción – borrador inicial. metodología, visualización, redacción – revisión y edición.

Información adicional:

La responsabilidad ética y jurídica sobre los contenidos presentados en esta publicación recae exclusivamente en sus autores, incluyendo el cumplimiento de la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y derechos de autor. La editorial queda eximida de cualquier compromiso derivado de dichos contenidos y de su uso por parte de terceros.

Derechos de Autor (Copyright) 2025 © Claudia Carina Oviedo

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0.



Usted es libre de compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como de adaptarlo, remezclarlo, transformarlo y crear a partir de él para cualquier propósito, incluso con fines comerciales. Sin embargo, debe cumplir con la condición de atribución, lo que significa que debe otorgar el crédito correspondiente a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado modificaciones. Puede hacerlo en cualquier formato razonable, pero no de manera que sugiera que cuenta con el respaldo del licenciante o que recibe algún beneficio por el uso de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)

ISBN: 978-628-96829-5-3-0-X