

## Herramientas digitales en salud mental: una alternativa para el manejo de la ansiedad

Ferramentas digitais em saúde mental: uma alternativa para o controle da ansiedade

Digital tools in mental health: an alternative for anxiety management

DOI: 10.22481/rbba.v14i2.14960

Jairo David Giron Ibarra  
Universidad Antonio Nariño, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7144-2714>  
Correo electronico: [jgiron49@uan.edu.co](mailto:jgiron49@uan.edu.co)

Ninfa Rosa Mejia Florez  
Universidad Antonio Nariño, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8730-4159>  
Correo electronico: [nmejia83@uan.edu.co](mailto:nmejia83@uan.edu.co)

Eduin Fabian Ramos Bolaños  
Universidad Antonio Nariño, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4533-373X>  
Correo electronico: [eramos56@uan.edu.co](mailto:eramos56@uan.edu.co)

### RESUMEN

El artículo revisa la importancia del uso de herramientas digitales para la atención en salud mental, resaltando su vínculo con el bienestar emocional, psicológico y social, no limitándose a la ausencia de trastornos. Se enfoca en los trastornos de ansiedad, comunes y con carga para la salud pública, abogando por la atención y destacando el potencial

Publicado sob a Licença Internacional – CC BY

ISSN 2316-1205	Vit. da Conquista, Bahia, Brasil / Santa Fe, Santa Fe, Argentina	Vol. 14	Num.2	Dez/2024	pps.269-277
----------------	--	---------	-------	----------	-------------

Submissão: 13/06/2024

Aprovação: 21/11/2024

Publicação: 12/12/2024

de herramientas digitales en su manejo. Estas soluciones innovadoras incluyen aplicaciones móviles respaldadas por evidencia científica, como la respiración guiada y la terapia cognitivo-conductual, que demuestran ser significativas en el manejo de la ansiedad. La tecnología emerge como un recurso útil en los trastornos mentales debido a su facilidad de uso y la reducción de barreras de acceso, mostrando eficacia en el control de síntomas ansiosos.

**Palabras clave:** Salud mental. Ansiedad. Herramientas digitales

## RESUMO

O artigo analisa a importância do uso de ferramentas digitais para o tratamento da saúde mental, destacando sua ligação com o bem-estar emocional, psicológico e social, não se limitando à ausência de transtornos. Ele se concentra nos transtornos de ansiedade, que são comuns e têm um ônus para a saúde pública, defendendo o cuidado e destacando o potencial das ferramentas digitais em seu gerenciamento. Essas soluções inovadoras incluem aplicativos móveis baseados em evidências, como a respiração guiada e a terapia cognitivo-comportamental, que se mostraram importantes no tratamento da ansiedade. A tecnologia surge como um recurso útil nos transtornos mentais devido à sua facilidade de uso e à redução das barreiras de acesso, demonstrando eficácia no controle dos sintomas de ansiedade.

**Palavras chave:** Saúde mental. Ansiedade. Ferramentas digitais

## ABSTRACT

The article reviews the importance of the use of digital tools for mental health care, highlighting its link with emotional, psychological and social well-being, not limited to the absence of disorders. It focuses on anxiety disorders, which are common and have a public health burden, advocating for care and highlighting the potential of digital tools in their management. These innovative solutions include mobile apps backed by scientific evidence, such as guided breathing and cognitive behavioral therapy, which prove to be significant in anxiety management. Technology emerges as a useful resource in mental disorders due to its ease of use and reduced access barriers, showing efficacy in the control of anxious symptoms.

**Keywords:** Mental health. Anxiety. Digital tools

## INTRODUCCIÓN

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), abarca un estado de bienestar en el que las personas no solo reconocen sus capacidades individuales, sino que también son capaces de enfrentar el estrés cotidiano, funcionar de manera productiva y contribuir al bienestar de su comunidad (1). En este contexto, la salud mental representa un componente esencial de la salud integral de un individuo, y está intrínsecamente vinculada a su bienestar emocional, psicológico y social; este estado dinámico se ve influenciado por una variedad de factores biopsicosociales y se caracteriza por la capacidad de adaptarse y desempeñarse de manera efectiva en diversos entornos y situaciones.

En consecuencia, de lo anterior la OMS indica que uno de los trastornos que impacta significativamente en la salud mental es la ansiedad, dada su prevalencia en la experiencia humana; teniendo en cuenta las estadísticas, un total de 301 millones de personas en el 2019 padecía de este tipo de trastorno, lo cual representa una carga considerable para la salud pública. Por esta razón, los avances tecnológicos que durante los años ha evolucionado, siendo herramientas digitales, que pueden ser aprovechadas para la atención en salud mental, específicamente en los trastornos de ansiedad, mediante el uso de aplicaciones, plataformas, dispositivos y software diseñados meticulosamente para potenciar y optimizar diversos procesos y actividades en distintos ámbitos de la vida moderna. Es por esto, que este estudio tiene como objetivo revisar cómo el uso de herramientas tecnológicas puede ayudar en el manejo y tratamiento de este tipo de patologías (2).

Para finalizar, este estudio será de gran utilidad porque explora el impacto de las herramientas tecnológicas en los trastornos de salud mental, especialmente la ansiedad. Al profundizar en este tema se espera obtener una comprensión más completa de cómo estas herramientas pueden influir positivamente en los procesos mentales alterados; este conocimiento beneficiará tanto a los investigadores y profesionales de la salud como al público en general, fomentando una reflexión crítica sobre el papel de la tecnología en nuestra salud emocional, además, contribuirá a crear conciencia entre los profesionales de la salud sobre la importancia de utilizar estas herramientas en la atención a los pacientes.

## DESARROLLO

La salud mental es una preocupación global creciente, con datos estadísticos alarmantes que subrayan su relevancia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más de 450 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de trastorno mental, además, se proyecta que para el año 2030, la ansiedad será la principal causa de discapacidad en todo el mundo; en muchos países, los servicios de salud mental están subdesarrollados o son inaccesibles, con un promedio de sólo un 3% del presupuesto destinado a la salud asignado a la salud mental, este déficit en la atención provoca que muchas personas no reciban el tratamiento adecuado (3). Además, el estigma social, la falta de conciencia y comprensión sobre los problemas de salud mental dificulta aún más el acceso a la atención y el apoyo.

A nivel mundial, los problemas de salud mental representan una carga significativa, con más de 450 millones de personas afectadas por trastornos mentales, la depresión, la ansiedad y el estrés son cada vez más comunes, exacerbados por factores como la urbanización rápida, la pobreza, los conflictos armados y la migración forzada; en Colombia, la situación no es ajena a esta tendencia, a pesar de los esfuerzos gubernamentales y de organizaciones no gubernamentales, los recursos destinados a la atención de la salud mental siguen siendo insuficientes, con barreras de acceso que incluyen la estigmatización, la falta de profesionales capacitados y la infraestructura limitada (4).

La violencia, el desplazamiento y el acceso desigual a la atención médica también contribuyen a la carga de enfermedades mentales en el país. A medida que Colombia enfrenta desafíos económicos, sociales y políticos, abordar la salud mental se vuelve una prioridad imperativa para garantizar el bienestar integral de su población.

Por ende las herramientas digitales desempeñan un papel cada vez más importante en el manejo y la atención de los trastornos mentales, según estadísticas recientes, aproximadamente el 19% de los adultos en los Estados Unidos han utilizado aplicaciones móviles relacionadas con la salud mental, estas herramientas abarcan una amplia gama de funciones, desde la educación y concientización hasta la terapia y el seguimiento del bienestar emocional (5). Por ejemplo, las aplicaciones de meditación y mindfulness, como Calm y Headspace, han ganado popularidad significativa en los últimos años, con millones de descargas en todo el mundo, además, plataformas de terapia en línea como Talkspace y BetterHelp ofrecen acceso conveniente a profesionales de la salud mental a través de chat, videollamadas y mensajes de texto; estas herramientas digitales tienen el potencial de superar barreras geográficas y

financieras, brindando apoyo a personas que de otro modo no podrían acceder a la atención, sin embargo, es importante tener en cuenta que su eficacia puede variar y que no deben considerarse un reemplazo completo.

Estas soluciones digitales, que aprovechan el potencial de la tecnología digital, ofrecen soluciones innovadoras, eficaces y accesibles para una amplia gama de necesidades y desafíos, desde aplicaciones móviles que abarcan áreas de productividad, salud y entretenimiento, hasta plataformas en línea que proporcionan recursos para la educación, el comercio y la colaboración en equipo; las herramientas digitales representan un componente esencial en la era contemporánea, además, los dispositivos inteligentes conectados a internet, como los asistentes virtuales, así como las plataformas de telemedicina y las herramientas de análisis de datos, constituyen ejemplos concretos de cómo la tecnología digital está transformando y mejorando nuestras vidas de manera continua y significativa (6.7).

Con lo anterior, podemos apreciar el potencial que poseen en el tratamiento de la ansiedad; en el ámbito de la salud mental, estas herramientas virtuales representan una innovación significativa al proporcionar una amplia gama de recursos y estrategias diseñadas específicamente para abordar los síntomas de la ansiedad de manera efectiva. Las aplicaciones móviles orientadas al manejo de la ansiedad ofrecen diversas técnicas, como la respiración guiada y ejercicios de relajación, respaldadas por evidencia científica para reducir los niveles de ansiedad y mejorar el bienestar emocional, además, estas aplicaciones permiten el seguimiento del estado de ánimo y la ansiedad, lo que facilita a los usuarios identificar patrones y ajustar sus estrategias de autogestión en consecuencia.

Por otro lado, las plataformas en línea que ofrecen terapia cognitivo-conductual basada en internet representan una extensión de la terapia tradicional, brindando acceso a programas estructurados y dirigidos por profesionales de la salud mental, estos programas ofrecen una alternativa conveniente para aquellos que no pueden acceder a terapia en persona, eliminando las barreras geográficas y de tiempo, además, la terapia cognitivo-conductual basada en internet ha demostrado ser efectiva en la reducción de los síntomas de ansiedad (8), ofreciendo una intervención basada en la evidencia que puede adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente. Por consiguiente se han creado algunas aplicaciones que permiten tener videoconferencias e interacciones con guías de herramientas que ayudan en el manejo de la ansiedad, dichas herramientas como Headspace, Calm, Breathe y Pacifica son aplicaciones

diseñadas para proporcionar recursos y técnicas dirigidas a reducir el estrés y la ansiedad, así como mejorar el bienestar emocional de los usuarios, véase en la Tabla N°1.

**Tabla N°1: Herramientas digitales**

Herramienta Tecnológica	Uso
Headspace	Ofrece meditaciones guiadas y técnicas de mindfulness
Calm	Proporciona música relajante, historias para dormir y ejercicios de respiración
Breathe	Ofrece ejercicios de respiración personalizados para relajar y mejorar el estado de ánimo
Pacifica	Brinda herramientas para el seguimiento del estado de ánimo, ejercicios de relajación, meditaciones guiadas y técnicas de terapia cognitivo-conductual para abordar la ansiedad y el estrés.

Fuentes: Elaboración propia.

En la Tabla N°1 se presentan diversas herramientas tecnológicas y sus respectivos usos; se recomienda utilizar estas herramientas para abordar los síntomas de ansiedad, dado su impacto positivo en la salud mental, diversas aplicaciones como Headspace, que ofrece meditaciones guiadas y técnicas de mindfulness, y Calm, que proporciona música relajante, historias para dormir y ejercicios de respiración, pueden ser especialmente útiles. Además, Breathe ofrece ejercicios de respiración personalizados que incluye ejercicios de relajación y técnicas de terapia cognitivo-conductual, todas orientadas a manejar la ansiedad y el estrés (9).

En concordancia con lo anterior, estas aplicaciones son recursos valiosos tanto para individuos que buscan gestionar su ansiedad como para profesionales de la salud que desean incorporar herramientas tecnológicas en su práctica. Asimismo, es de relevancia destacar diversos estudios que han demostrado la eficacia de las herramientas digitales para tratar dicha alteración como Twomey et al. (2019) encontraron que una aplicación móvil de autoayuda redujo significativamente los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Gindidis et al. (2020) mostraron que un programa de intervención en línea disminuyó notablemente los síntomas de ansiedad social. Harrer et al. (2020) concluyeron que las intervenciones basadas en internet son efectivas para reducir los síntomas de ansiedad común, y Yang et al. (2021) confirmaron que una aplicación de terapia cognitivo-conductual guiada por teléfono mejoró significativamente los síntomas de ansiedad generalizada.

De acuerdo a las investigaciones expuestas anteriormente, se evidencia que tienen en común el uso de herramientas tecnológicas en las diferentes etapas de la vida; por esto, en este estudio se resalta las 4 aplicaciones que mencionaste como podrían ayudar a solventar la atención para los trastornos de ansiedad en salud mental (10).

En consecuencia, es imperativo destacar que este tipo de investigaciones aportan en el mejoramiento del bienestar humano, destacando la importancia fundamental de la salud mental y su estrecha relación con el bienestar emocional, psicológico y social, reconociendo los trastornos mentales comunes como la ansiedad, que representan una carga significativa para la salud pública a nivel mundial. Además, explora cómo las herramientas digitales pueden ofrecer soluciones innovadoras y accesibles para el manejo y tratamiento de la ansiedad (11), respaldadas por evidencia científica., estos recursos digitales no solo proporcionan una alternativa conveniente para mejorar el bienestar emocional de las personas, sino que también ofrecen la capacidad de adaptarse a las necesidades individuales de los usuarios, brindando un valioso apoyo en la gestión del estrés y la ansiedad en la vida cotidiana. En conjunto, este enfoque destaca el potencial significativo de las soluciones digitales para abordar los desafíos de salud mental a nivel global.

### CONCLUSIÓN

En conclusión, los trastornos mentales, como la ansiedad, constituyen una carga significativa para la salud pública a nivel mundial, demandando enfoques innovadores y accesibles para su manejo y tratamiento, en este contexto, los avances tecnológicos han abierto nuevas puertas, destacando el valor de las herramientas digitales; aplicaciones móviles y plataformas en línea ofrecen una variedad de recursos, desde técnicas de respiración hasta terapia cognitivo-conductual, que han demostrado su efectividad en la reducción de los síntomas asociados, los estudios disponibles respaldan la utilidad de estas intervenciones digitales para promover la salud mental y el bienestar emocional, planteando que constituyen una alternativa conveniente y accesible para quienes buscan ayuda; en un entorno cada vez más digitalizado, estas herramientas representan una emocionante oportunidad para ampliar el acceso al tratamiento de la ansiedad, si bien es esencial mantener una mirada crítica y continuar investigando para optimizar su eficacia a largo plazo.

## REFERENCIAS

**Avances en la terapia de realidad virtual para el tratamiento de la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.** Ocronos - Editorial Científico-Técnica [Internet]. 2024 [citado el 3 mayo de 2024]; Disponible en: <https://revistamedica.com/realidad-virtual-tratamiento-ansiedad-trastorno-estres-postraumatico/>

CASTAÑEDA-QUIRAMA T, RESTREPO JE, ZAMBRANO-CRUZ R. Estudio exploratorio sobre la ansiedad por la salud en universitarios colombianos durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19 en el segundo semestre del 2020. Rev médicas UIS [Internet]. 2022 [citado el 4 de junio de 2024];35(3):41–53. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-03192022000300041](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192022000300041)

COTO-LESMES R, FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ C, GONZÁLEZ-FERNÁNDEZ S. Activación Conductual en formato grupal para ansiedad y depresión. Una revisión sistemática. Ter Psicol [Internet]. 2020 [citado el 11 de mayo de 2024];38(1):63–84. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082020000100063](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100063)

CURE J. Salud mental y tecnología: Herramientas digitales para mitigar el impacto de los trastornos mentales [Internet]. Tecsalud.io. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.tecsalud.io/2020/05/19/salud-mental-y-tecnologia-practicas-digitales-para-mitigar-el-impacto-de-los-trastornos-mentales/?lang=es>

**La necesidad de una nueva generación de herramientas digitales de salud mental para apoyar una atención más accesible, eficaz y equitativa** [Internet]. psiquiatria.com. 2023 [citado el 13 de junio de 2024]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/salud-mental/la-necesidad-de-una-nueva-generacion-de-herramientas-digitales-de-salud-mental-para-apoyar-una-atencion-mas-accesible-eficaz-y-equitativa/>

MUÑOZ Arroyave CO, CARDONA Arango D, RESTREPO-OCHOA da, CALVO AC. Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. CES Psicol [Internet]. 2022 [citado el 12 de junio de 2024];15(2):151–68. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-30802022000200151](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802022000200151)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Trastornos de ansiedad [Internet]. Who.int. [citado el 1 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD SM Y. C. Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos [Internet]. Who.int. World Health Organization; 16 de junio de 2022 [citado el 1 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

**Psicologiamente. las mejores aplicaciones para el cuidado de tu salud emocional: controla la ansiedad y la depresión con estas herramientas digitales** [Internet]. psicologiamentesalud.com. Sandra; 2023 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://psicologiamentesalud.com/las-mejores-aplicaciones-para-controlar-la-ansiedad-y-la-depresion/>



RODRÍGUEZ-RIESCO L, SENÍN-CALDERÓN C. Aplicaciones móviles para evaluación e intervención en trastornos emocionales: una revisión sistemática. *Ter Psicol* [Internet]. 2022 [citado el 11 de mayo de 2024];40(1):131–51. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082022000100131](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000100131)

VILLASIS-KEEVER Má, RENDÓN-MACÍAS ME, GARCÍA H, MIRANDA-NOVALES MG, Escamilla-Núñez A. La revisión sistemática y el metaanálisis como herramientas de apoyo para la clínica y la investigación. *Revista Alergia México* [Internet]. 2020 [citado el 13 de mayo de 2024];67(1):62–72. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-91902020000100062](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902020000100062)