

## **Grupolaberinto explica la técnica de la realidad virtual: una buena terapia para superar las fobias**

**Con el avance de la tecnología, algunas áreas como la realidad virtual se han ido aplicando a más facetas que a la de los videojuegos. Una de las vertientes en las que se ha introducido la realidad virtual es en la psicología, en donde presta un servicio orientado al tratamiento de problemas psicológicos comunes, como las fobias, obteniendo siempre muy buenos resultados. A continuación, Grupolaberinto, el último concepto en psicoterapia, explica todas las claves de la realidad virtual en psicología**

Grupolaberinto acaba de incluir entre sus tratamientos psicológicos la técnica de la realidad virtual. Un nuevo método cuyo objetivo es el de mejorar la eficacia de las intervenciones; más de dos décadas de investigaciones en el campo de la psicología han demostrado que las técnicas de realidad virtual ofrecen resultados más rápidos en los tratamientos, gracias a ellas el terapeuta puede ajustar la intensidad de las sesiones a cada paciente y controlar muchas variables relevantes de los entornos virtuales. Cabe destacar que tiene muy buena acogida entre los pacientes que se deciden a probarla.

Las terapias de realidad virtual están dirigidas al tratamiento de algunos de los problemas psicológicos más frecuentes: trastornos de ansiedad como fobias (animales, espacios cerrados, alturas, volar etc.), ataques de pánico, TOC, ansiedad generalizada, ansiedad social, estrés postraumático, trastornos alimenticios, TDAH, etc.

¿En qué consiste la técnica de la realidad virtual?

Las simulaciones 3D inmersivas permiten a los pacientes experimentar sus reacciones emocionales características como si se tratase de situaciones reales, con la ventaja de que el paciente se encuentra en un contexto más seguro y controlado. Esto le predispone a querer enfrentar sus problemas y practicar respuestas alternativas de afrontamiento, en lugar de evitar el malestar y los estímulos asociados al mismo.

Uno de los puntos fuertes de la terapia de realidad virtual es que genera una gran motivación para seguir practicándola, ya que los pacientes notan muy pronto una mayor sensación de competencia para lidiar con sus dificultades en la vida real. Además, los avances se pueden medir objetivamente, tanto con escalas de autovaloración, como con la respuesta psicofisiológica (conductancia electrodérmica). Por otro lado, la tecnología permite, no sólo entrenarse en la propia sesión, sino hacer también prácticas de refuerzo entre sesiones.

Es preciso señalar que la realidad virtual, más que una terapia en sí, supone un complemento terapéutico para el abordaje de múltiples trastornos psicológicos y también permite llevar a cabo un entrenamiento en técnicas de relajación, EMDR (estimulación bilateral para el reprocesamiento de recuerdos), mindfulness y habilidades sociales, entre otras. Por otro lado, también se puede emplear como recurso para transmitir contenidos psicoeducativos relevantes sobre aspectos relacionados con la salud y las emociones.

## Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30  
28028 Madrid  
638 10 51 32  
/laberintogrupo  
/GrLaberintoPsi

### **Datos de contacto:**

Grupolaberinto  
638 10 51 32

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid Medicina alternativa Innovación Tecnológica Gaming](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>