

DBT a través de apps móviles

Manon Moreno
Fundadora DBT-Madrid,
investigadora pre-doctoral IIS-FJD



Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

La DBT es considerado *gold standard* para el tratamiento del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) (Linehan 1993; 2015).



Modelo de déficit de habilidades: habilidades como elemento mediador



Imperativo de generalización de las habilidades aprendidas al entorno natural: mecanismo de cambio terapéutico (Neacsiu et al., 2010)



La función de *coaching* telefónico



Telemental health (TMH) y mHealth

Uso de las tecnologías de telecomunicaciones para proveer servicios de salud (TMH).
Uso de teléfonos móviles para suministrar servicios de salud (mHealth)



Beneficios y ventajas

- Administrar tratamientos basados en la evidencias
- Elimina barreras para acceder a tratamientos
- Nuevas maneras de registro y monitoreo
- Mejor calidad de datos
- Facilitar comunicación



Efectividad en tratar problemas clínicos

- Ideación y conducta suicida (Torok et al. 2020),
- Depresión (Yuen et al., 2014; Porrás-Segovia et al., 2020),
- Ansiedad (Domhardt et al., 2019).



Revisión de la literatura científica

Aplicaciones móviles en cualquier idioma que apliquen la DBT:

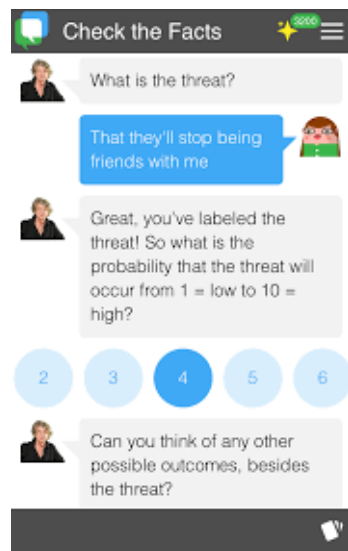
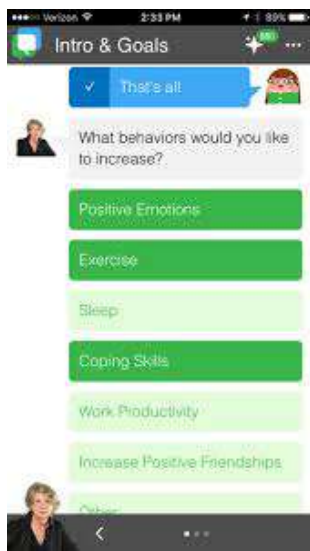
- 20 artículos - 14 apps
- 75% en fases tempranas de investigación - 85% los últimos 5 años
- Los problemas por los cuales están diseñadas:





Pocketskills

(Wilks et al., 2017; Schroeder et al., 2018)



- Registro diario
- Habilidades (DBT) de los cuatro módulos
- Avatar-agente conversacional con “eMarsha”
- Contenido multimedia

Calma

Demián et al (2020)



- Contenido psicoeducativos sobre prevención del suicidio
- Habilidades de crisis (DBT)
- Actividades (DBT) para reducir vulnerabilidades
- realizado en la Fundación FORO para la Salud Mental en Buenos Aires, Argentina



*B-RIGHT**

Frías et al (2020)

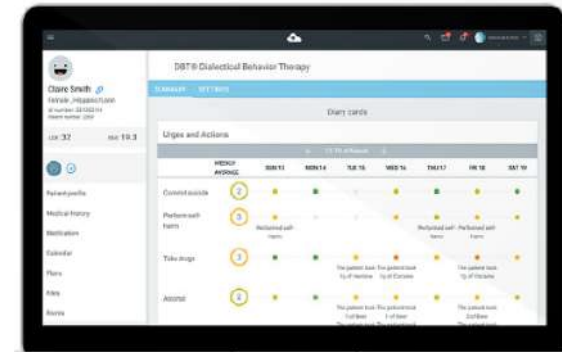
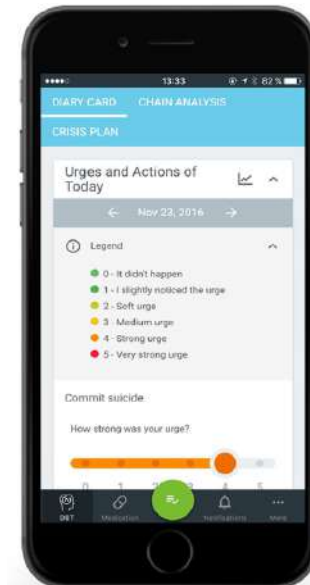


- Monitorización y seguimiento de síntomas
- Modelos de inteligencia artificial para conocer y proponer soluciones a crisis en tiempo real

*Desarrollada por la Fundación Privada Salud del Consorcio Sanitario del Maresme (Barcelona)

Medtep DBT

Suñol et al (2017)



- Tarjeta diaria
- Monitorización y seguimiento de emociones y uso de habilidades
- Análisis en cadena
- Plan de crisis (habilidades DBT)
- Plataforma web con acceso a los clínicos para consultar los datos registrados

Actualmente disponible para uso

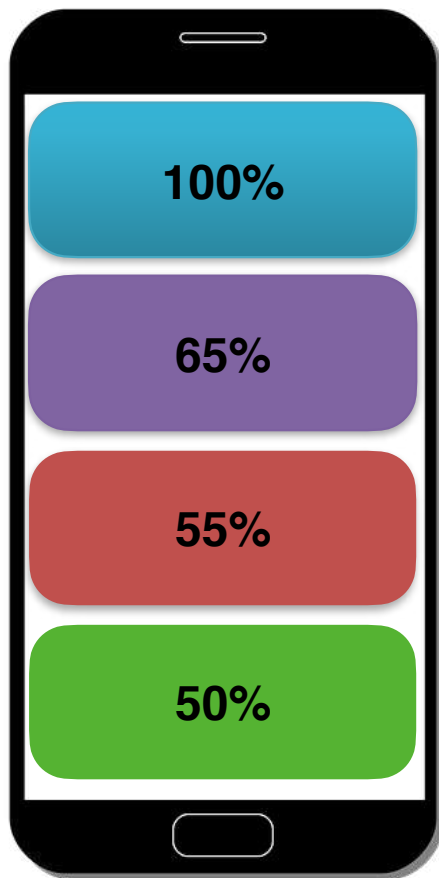


DBT Coach (Rivzi et al., 2011,2016; Roman, 2015)

- Tarjeta diaria
- Habilidades de los cuatro módulos
- Hojas de trabajo con ejercicios prácticos (con situaciones reales)
- Contenido multimedia psicoeducativo (con vídeos y animaciones)
- Grupos de discusión/apoyo para compartir experiencias con otros usuarios



Características de contenido



Descripción y práctica de las habilidades

Coadyuvante a terapia presencial

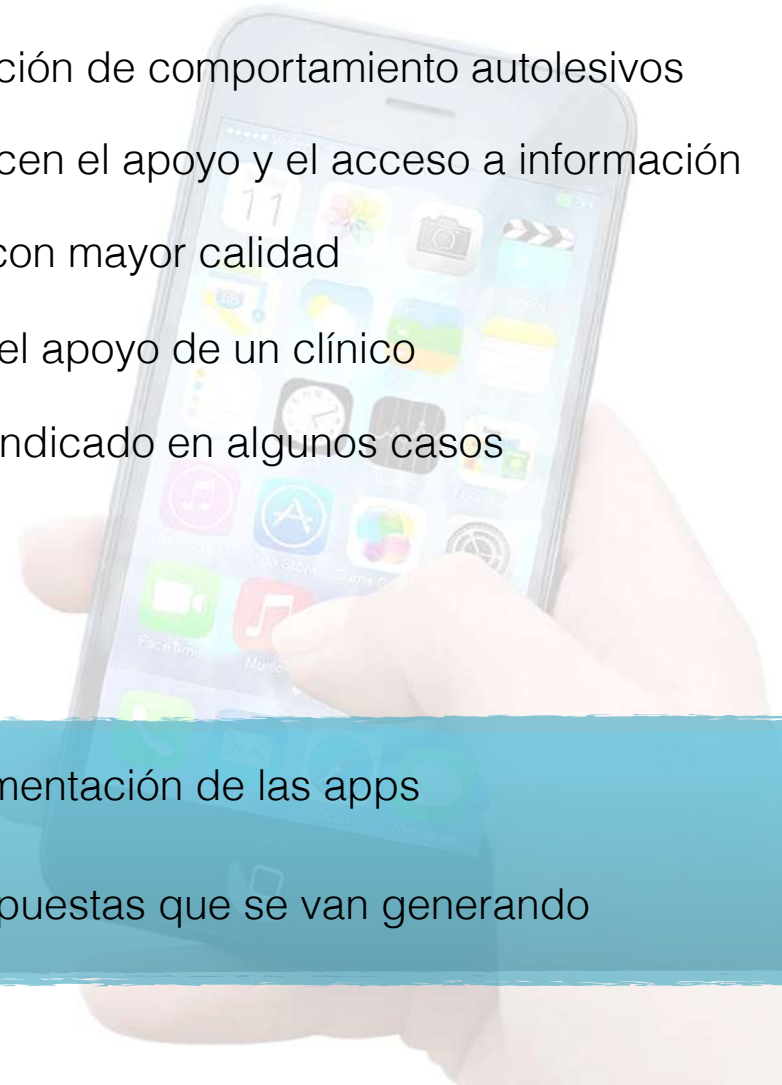
Monitorización/registro y seguimiento de síntomas (Tarjeta diaria)

Plan de seguridad y/o plan de crisis

Resumen



- ✓ Reducción de comportamiento autolesivos
- ✓ Favorecen el apoyo y el acceso a información
- ✓ Datos con mayor calidad
- ✗ No sin el apoyo de un clínico
- ✗ Contraindicado en algunos casos



Dirigir la investigación hacia

Mejorar el potencial clínico de la implementación de las apps

Asegurar la rigurosidad científica de las propuestas que se van generando

Muchas gracias por su atención



manon8410@gmail.com

info@dbt-madrid.com