

# 03/3

## La Humanización en la era E-Health.

**Rafael Salom Borrás,**  
Psicólogo.  
Doctor en Educación y Procesos Cognitivos.  
Investigador.  
Clínica Nuestra Señora de la Paz (Madrid)  
Personal Docente e Investigador.  
Universidad Internacional de Valencia

En la era digital, el cuidado de la salud mental ha adquirido una nueva dimensión gracias a la tecnología. Aplicaciones móviles, dispositivos de monitoreo y el análisis de datos en tiempo real están revolucionando el apoyo y tratamiento de las personas con problemas de salud mental. No obstante, aunque estos avances ofrecen herramientas poderosas para prevenir eventos adversos y brindar un seguimiento más preciso, es crucial que su implementación mantenga un enfoque humanizado y centrado en la persona. El objetivo no solo es mejorar la eficacia de los tratamientos, sino también construir una relación de confianza entre el enfermo y el profesional. En este artículo, exploramos cómo la tecnología puede contribuir a una atención mental preventiva, personalizada y empática, ofreciendo una visión integral que refuerza el papel activo del individuo en su propio cuidado.

### 1/

## El enfoque personalizado en la salud mental.

Cada persona es única y, por ende, los tratamientos en salud mental deben adaptarse a las necesidades individuales de cada uno de ellos. Un abordaje personalizado en salud mental considera no solo los síntomas específicos de cada individuo, sino también el contexto personal y social que rodea su vida diaria. Señalar que, la eficacia del tratamiento depende en gran medida de su capacidad de adaptarse a la evolución del individuo, lo cual es especialmente relevante en el ámbito de la salud mental (Cañellas y de Lecea, 2012; Fernández-Flores et al., 2023).

Además, la digitalización de los historiales clínicos permite a los profesionales contar con un registro detallado de cada caso, facilitando un seguimiento cercano y una intervención ajustada a las circunstancias y cambios de cada enfermo.

La posibilidad de contar con datos históricos y actualizados al instante permite a los especialistas anticipar situaciones que puedan poner en riesgo el bienestar mental del enfermo y diseñar intervenciones preventivas adecuadas.

Este enfoque de personalización no solo contribuye a la efectividad del tratamiento, sino que también refuerza la sensación de apoyo y compromiso que el enfermo recibe en su proceso de recuperación.

### 2/

## Herramientas tecnológicas para la prevención en salud mental.

Las aplicaciones móviles y los dispositivos de monitoreo han transformado la manera en que los enfermos y profesionales interactúan y gestionan el proceso terapéutico. Las aplicaciones de salud mental permiten a los enfermos registrar sus emociones, patrones de sueño, niveles de actividad física y otras variables en tiempo real, proporcionando información valiosa tanto para ellos mismos como para sus terapeutas. Estas herramientas han roto barreras tradicionales, ofreciendo acceso más rápido y directo a recursos de apoyo que antes dificultaban el acceso a la atención sanitaria (Isel, 2018; Kazdin y Rabbitt, 2013; Torous et al., 2021).

Asimismo, un beneficio crucial, que nos pueden proporcionar este tipo de aplicaciones, es la recopilación continua de datos, que minimiza el sesgo de recuerdo. Esto implica que los profesionales pueden acceder a información precisa y contextual sobre el estado del enfermo, lo que resulta invaluable en el diseño de estrategias de prevención y tra-

tamiento. Además, este tipo de datos permite una comprensión profunda del día a día de la persona enferma, ofreciendo una “validez ecológica” o relevancia directa en su vida cotidiana (Beckjord y Shiffman, 2014; Wray et al., 2014). Esta recopilación de datos ayuda a captar patrones o cambios que, en conjunto con un enfoque humano, pueden alertar sobre momentos de vulnerabilidad y permitir intervenciones más acertadas, inimaginables en la práctica clínica tradicional.

### 3/

## Intervenciones en tiempo real: un enfoque preventivo.

Uno de los avances más significativos en el uso de tecnología para la salud mental es la capacidad de ofrecer intervenciones en tiempo real. Imagina que una persona atraviesa un episodio de estrés intenso o ansiedad; gracias a las aplicaciones móviles, los profesionales de salud mental pueden recibir alertas en tiempo real y brindar apoyo oportuno, ya sea mediante un mensaje o programando una llamada para intervenir de forma directa.

A través de algoritmos de inteligencia artificial, estos modelos pueden detectar patrones que indican un riesgo inminente para la salud mental de una persona, lo que permite anticipar situaciones críticas y actuar antes de que la situación se agrave. Estas herramientas convierten datos de comportamiento y actividad en información detallada sobre el estado emocional del usuario, facilitando intervenciones personalizadas y adaptadas a la evolución de cada caso. Así, los modelos predictivos no solo previenen situaciones de riesgo, sino que también complementan la labor de los profesionales sin desplazar la importancia del vínculo humano en el tratamiento (Scott et al., 2018; Wray et al., 2014).

LH n.340

Además de las intervenciones inmediatas, muchas de estas aplicaciones integran recursos de autoayuda, como ejercicios de respiración, técnicas de relajación y actividades para reducir la ansiedad. Esto fomenta un enfoque participativo, donde los enfermos tienen un papel activo en el cuidado de su salud mental. Acceder a estas herramientas empodera a las personas, promoviendo un mayor compromiso con su recuperación y fortaleciendo tanto su autonomía como la adherencia al tratamiento. A su vez, reduce la probabilidad de recaídas o situaciones adversas para su salud al proporcionarles estrategias que pueden utilizar de manera continua e independiente (Riadi et al., 2020).

---

## 4/

### El fenotipo digital: nuevas formas de monitoreo en salud mental.

A raíz de las posibilidades de prevención e intervención en tiempo real que ofrece la tecnología, surge el “fenotipo digital”, un concepto emergente que aprovecha datos digitales para caracterizar el comportamiento humano y evaluar aspectos relacionados con la salud mental. Este enfoque ha demostrado ser útil para evaluar el bienestar emocional y los patrones de comportamiento a través del análisis de interacciones digitales como el uso del móvil o las redes sociales (Chih et al., 2014; González, 2023).

A través del fenotipo digital, los profesionales pueden detectar cambios en el comportamiento diario que podrían ser indicativos de alteraciones en el estado emocional. Por ejemplo, un aumento en el uso del móvil, patrones de sueño irregulares o la

falta de actividad podrían reflejar cambios en el ánimo del enfermo. Este tipo de datos proporcionan una visión completa del contexto del individuo y permite a los profesionales actuar de manera preventiva y personalizada. El conjunto de datos de patrones de actividad a través de dispositivos móviles ha resultado ser útil en el estudio de los cambios en el estado de ánimo, lo que facilita la adaptación del tratamiento en función de las necesidades observadas del enfermo (Faurholt-Jepsen et al., 2014).

El “fenotipo digital” y el monitoreo en tiempo real brindan una base sólida para el desarrollo de modelos predictivos en salud mental, una de las mayores contribuciones de la tecnología en este ámbito.

---

## 5/

### Humanización en la era digital: una atención empática y cercana.

A pesar de los innumerables beneficios que ofrece la tecnología, es esencial que su implementación en salud mental no desplace la interacción humana ni el enfoque empático del tratamiento. La tecnología debe entenderse como una herramienta que potencia la humanización del cuidado, permitiendo una atención más personalizada y adaptada a cada individuo. Al integrar el monitoreo y el análisis de datos en tiempo real, el profesional de salud mental puede estar al tanto de cualquier cambio o incidencia en el bienestar del enfermo, lo que le permite intervenir de forma oportuna y ajustada a sus necesidades específicas. Este enfoque personalizado asegura que el enfermo reciba el cuidado que realmente se merece, atento a los detalles que pueden marcar una diferencia en su proceso de recuperación. Además, la tecnología en

salud mental fortalece el vínculo entre el enfermo y el profesional, ya que no se limita a ser un mero complemento, sino que promueve un acompañamiento más cercano y constante. Los datos y algoritmos, aunque efectivos para identificar riesgos y patrones, no sustituyen el apoyo emocional, la empatía y la comunicación abierta que son insustituibles en el cuidado mental. Por el contrario, estos avances enriquecen el tratamiento al proporcionar al clínico información precisa sobre el estado del enfermo, facilitando una respuesta que combina rigor técnico y sensibilidad humana.

Por ende, la tecnología también debe ayudar a construir una relación más participativa y empoderada, donde el enfermo tiene acceso a sus datos y puede tomar decisiones informadas sobre su tratamiento. Esto no solo promueve un sentido de autonomía, sino que también refuerza la confianza en el proceso terapéutico. Al poder involucrarse en su propio cuidado, el enfermo se convierte en un participante activo de su bienestar, lo que fortalece la relación terapéutica y contribuye a la sostenibilidad del tratamiento a largo plazo.

---

## 6/

### Ética y privacidad en la recolección de datos.

Si bien la integración de la tecnología en el ámbito de la salud mental permite un nivel de atención más preciso y personalizado, también conlleva nuevas responsabilidades.

La recopilación y el análisis de datos en tiempo real abren oportunidades para intervenciones más efectivas, pero al mismo tiempo plantean importantes interrogantes sobre la privacidad y el manejo ético de la información sensible. Dado que los avances digitales pueden profundizar el vínculo entre enfermo y profesional, es crucial asegurar

que este uso intensivo de datos respete plenamente la dignidad y autonomía de las personas.

Es aquí donde entra en juego la necesidad de una regulación cuidadosa y un enfoque ético riguroso que garantice la confidencialidad, la transparencia y el consentimiento informado en cada etapa. La recopilación de datos digitales plantea importantes desafíos éticos, especialmente cuando se trata de información sensible sobre el estado emocional o comportamientos privados.

Estos datos son altamente personales y su uso debe estar regulado con el máximo respeto a la privacidad y consentimiento informado del usuario. Los desarrolladores de aplicaciones y plataformas de salud mental deben garantizar la confidencialidad y la protección de los datos, asegurándose de que la tecnología sea segura y cumpla con los más altos estándares de ética y privacidad. El manejo ético de los datos también incluye la transparencia sobre cómo se utilizan. Las personas deben ser plenamente conscientes de qué tipo de datos se recopilan, cómo se almacenan y cómo se emplean para mejorar el tratamiento. Esta claridad no solo respeta la autonomía del usuario, sino que también refuerza la confianza en la tecnología, permitiendo que los enfermos se sientan seguros y apoyados en el proceso.

---

## 7/

### Un modelo de salud más accesible y democrático.

La digitalización en salud mental no solo acerca el apoyo a quienes ya están en tratamiento, sino que rompe barreras geográficas, económicas y culturales. Las aplicaciones y plataformas en línea hacen posible que personas de todas partes del mundo accedan a un soporte de calidad, muchas veces a un costo reducido y en su propio idioma.

LH n.340

La democratización de la salud mental convierte a la tecnología en un motor de inclusión, eliminando las limitaciones tradicionales y garantizando que el bienestar mental sea accesible para todos.

Al ofrecer recursos y herramientas sin importar la ubicación, la tecnología convierte la salud mental en una posibilidad para personas que anteriormente no tenían acceso a ella. Esto no solo fomenta la equidad, sino que también contribuye a la creación de una cultura global de bienestar, en la cual la salud mental es una prioridad y está al alcance de todos.

8/

## Conclusión: un equilibrio entre tecnología y humanización.

El uso de tecnología en la salud mental abre posibilidades excepcionales para la prevención y el tratamiento de recaídas, ofreciendo un monitoreo constante y la capacidad de intervenir en tiempo real. Estos avances representan una herramienta poderosa para mejorar la eficacia del tratamiento, ya que permiten un seguimiento personalizado y accesible que puede anticiparse a momentos críticos en la vida del enfermo. Sin embargo, es esencial que estos desarrollos se implementen de manera que mantengan la humanidad en el centro de la atención. La verdadera revolución en la salud digital no radica en la mera acumulación de datos, sino en la habilidad de interpretarlos de manera empática, respetuosa y orientada a las necesidades únicas de cada persona.

Las aplicaciones y dispositivos digitales deben ser vistos como aliados que, aplicados con ética

y sensibilidad, enriquecen la experiencia del enfermo al fortalecer el vínculo con el profesional y ofrecer un apoyo continuo y personalizado.

Esta cercanía permite que el enfermo se sienta comprendido y acompañado en su proceso, promoviendo una relación de confianza y un sentido de control sobre su propio bienestar.

La tecnología actúa, así como un puente, brindando acceso a una atención de salud mental inclusiva y accesible que elimina barreras tradicionales como la geografía y el tiempo, democratizando el cuidado para quienes buscan apoyo sin importar su ubicación o contexto.

Por último, estas herramientas digitales ofrecen un modelo de atención de salud mental centrado en el ser humano, que no solo previene recaídas, sino que también promueve un bienestar integral a largo plazo.

Con un uso adecuado y ético, la tecnología en salud mental permite avanzar hacia un modelo preventivo y personalizado que mejora la calidad de vida de quienes buscan estabilidad emocional, empoderándolos para tomar un rol activo en su cuidado y construyendo una cultura global de bienestar accesible y humanizada.

### Bibliografía

▶ Beckjord, E., & Shiffman, S. (2014). *Background for Real-Time Monitoring and Intervention Related to Alcohol Use*. Alcohol Research: Current Reviews, 36(1), 9-18.

▶ Cañellas, F., & de Lecea, L. (2012). *Relaciones entre el sueño y la adicción*. Adicciones, 24(4), 287-290.

▶ Chih, M.-Y., Patton, T., McTavish, F. M., Isham, A. J., Judkins-Fisher, C. L., Atwood, A. K., & Gustafson, D. H. (2014). *Predictive modeling of addiction lapses in a mobile health application*. Journal of Substance Abuse Treatment, 46(1), 29-35. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2013.08.004>

▶ Faurholt-Jepsen, M., Frost, M., Vinberg, M., Christensen, E. M., Bardram, J. E., & Kessing, L. V. (2014). *Smartphone data as objective measures of bipolar disorder symptoms*. Psychiatry Research, 217(1-2), 124-127. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.03.009>

▶ Fernández-Flores, A. A., Ochoa-Meza, G., & Castro-Valles, A. (2023). *Predictores de tratamiento asociados a prevención de recaídas en usuarios drogodependientes: una revisión sistemática*. Psicología y Salud, 34(1), 37-47. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i1.2842>

▶ González, M. G. (2023). *Diseño de una intervención digital entregada por WhatsApp para mejorar el seguimiento y la prevención de recaídas de las personas que han dejado de fumar en el contexto de un programa multicomponente*. Enfermería Cuidándote, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.51326/ec.6.3601578>

▶ Insel, T. R. (2018). *Digital phenotyping: A global tool for psychiatry*. World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 17(3), 276-277. <https://doi.org/10.1002/wps.20550>

▶ Kazdin, A. E., & Rabbitt, S. M. (2013). *Novel Models for Delivering Mental Health Services and Reducing the Burdens of Mental Illness*. Clinical Psychological Science, 1(2), 170-191. <https://doi.org/10.1177/2167702612463566>

▶ Riadi, I., Kervin, L., Teo, K., Churchill, R., & Cosco, T. D. (2020). *Digital Interventions for Depression and Anxiety in Older Adults: Protocol for a Systematic Review*. JMIR Research Protocols, 9(12), e22738. <https://doi.org/10.2196/22738>

▶ Scott, C. K., Dennis, M. L., & Gustafson, D. H. (2018). *Using ecological momentary assessments to predict relapse after adult substance use treatment*. Addictive Behaviors, 82, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.025>

▶ Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., Kessing, L. V., Faurholt-Jepsen, M., Whelan, P., Carvalho, A. F., Keshavan, M., Linardon, J., & Firth, J. (2021). *The growing field of digital psychiatry: Current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality*. World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 20(3), 318-335. <https://doi.org/10.1002/wps.20883>

▶ Wray, T. B., Merrill, J. E., & Monti, P. M. (2014). *Using Ecological Momentary Assessment (EMA) to Assess Situation-Level Predictors of Alcohol Use and Alcohol-Related Consequences*. Alcohol Research: Current Reviews, 36(1), 19-27.