

Lactancia:
incomodidad y dolor explican por qué algunas madres dejan de dar leche antes **s3**



¿Funciona el desafío de moda en TikTok que promete un abdomen plano? **s4**



Escribir sobre su vida ayuda a reducir el estrés y mejorar la memoria en la tercera edad **s10**



S

SANTIAGO DE CHILE
VIERNES
6 DE AGOSTO
DE 2021

SALUD & BIENESTAR

EL MERCURIO

saludybienestar@mercurio.cl

ANNA NADOR

“¿Qué puedo hacer?”, le pregunta una usuaria con problemas de vínculo con su guagua a Woebot, el “agente conversacional” desarrollado con inteligencia artificial.

“Hay mucho que puedes hacer. Porque aunque la maternidad te hace sentir como si estuvieras en un camino por tu cuenta, también tiene una ventaja interesante”, responde el robot.

“¿Qué es eso?”, contrapregunta la usuaria a través de su celular.

“Eres parte de un grupo de tantas mujeres inteligentes, capaces, divertidas e interesantes que también son madres. Y están a tu lado en el camino de aprender a prosperar como mamá. Sé que te sientes sola, pero realmente no lo estás”, señala Woebot, el robot.

Esta conversación es un ejemplo de las interacciones que se pueden mantener con el chatbot creado por Alison Darcy, psicóloga, miembro adjunto del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Medicina de Stanford y presidenta de Woebot Health, que fundó en 2017.

Consignado en publicaciones como The New York Times, Woebot, actualmente gratuito y disponible para App Store y Google Play, “utiliza técnicas de inteligencia artificial y procesamiento del lenguaje natural para aprender de millones de conversaciones al año y proporcionar encuentros terapéuticos”, según información publicada en el sitio web.

“Creo que fuimos los primeros en evaluar el uso de una herramienta de este tipo en un ensayo clínico aleatorizado. Lanzamos la empresa cuando ese artículo se publicó en una revista científica y creo que eso hizo que nos destacáramos”, dice Darcy en entrevista con “El Mercurio”.

Al bajar la aplicación por primera vez, un robot de color amarillo y cabeza rectangular, se comunica en inglés, saluda y dice que espera poder conocer mejor al usuario. También explica que en ese chat es donde ocurrirán las conversaciones y los registros diarios del estado de humor del usuario.

Los siguientes días, al entrar a la aplicación tras recibir una notificación de Woebot que le pregunta al usuario cómo se siente, el robot puede decir, por ejemplo: “Me alegro de verte de nuevo. ¿Qué tienes ganas de hacer?”.

Y durante la interacción, además de mandar emojis, gifs y hasta videos de humor, puede instruir sobre el flujo de las emociones, las maneras erróneas que se tienen de procesar la información y enseñar técnicas de respiración.

“Cada día es una conversación: puedes decir cómo te sientes y terminar la interacción, o si quieres profundizar un poco más y aprender algo, puedes hacerlo. O simplemente puedes comunicarte con Woebot cuando realmente necesites ayuda con algo, estás en un aprieto o te sientes muy mal y quieres sentirte mejor”, dice Darcy.

“Está diseñado para mantener conversaciones pequeñas, manejables y digeribles que con el tiempo terminan siendo un tipo de dosis similar a la terapia convencional”, añade.

Además, explica, “hay mucha empatía incrustada en lo que dice Woebot porque está escrito por psicólogos con experiencia real”.

Peró Woebot no busca reemplazar la terapia convencional. “Absoluta-

CUENTA CON EL RESPALDO DE UN PROGRAMA DE LA FDA:

La inteligencia artificial está ganando espacio en la terapia y Woebot es la nueva apuesta

Un robot virtual que pregunta cómo se siente el usuario, que responde sus inquietudes y entrega consejos es lo que ofrece este “agente conversacional”. Los especialistas en salud mental reconocen que no reemplaza un tratamiento, pero que ayuda.

“No es para decir que estamos reemplazando la relación de humano a humano, pero es para decir que puedes recrear con la tecnología algunas de las cosas geniales que las relaciones de humano a humano transmiten. De eso se trata”.

Alison Darcy, psicóloga, fundadora y presidenta de Woebot Health.

“Si se utiliza de manera adecuada, la tecnología no solo puede ser de ayuda, sino que puede cambiar el escenario y generar niveles de mejoras que quizás en este momento no podemos imaginar”.

Jaime Silva, psicólogo e investigador del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo.

mente no”, sentencia Darcy.

“Vemos esto como algo realmente diferente. La gente está ocupada y no suele tener tiempo para salir de la escuela o del trabajo para ir a ver a un terapeuta en su oficina, y por eso lo vemos como una forma de terapia cognitivo-conductual, pero no necesariamente como la que entregaría un terapeuta”, explica.

Al basarse en la terapia cognitivo-conductual, agrega, “hay monitoreo de síntomas que busca que las personas se den cuenta de su estado de ánimo y sus patrones de pensamiento a lo largo del tiempo”.

“Luego está la psicoeducación, que permite que la gente sepa cómo sus emociones están conectadas con sus pensamientos y lo que hacen. Y también está el robot, cuya experiencia se

Opciones en español

Los “agentes conversacionales” también existen en español. Yana, la herramienta digital que cuenta con un “chatbot” para apoyar la salud mental, fue destacada por la App Store de Apple en octubre de 2020 para el Día Internacional de la Salud Mental. Y, según consigna Tech Crunch, “está a punto de alcanzar la marca de los 5 millones de usuarios”. Chile también tiene un “chatbot” de psicología. La doctora Claudia Barrera, psiquiatra y CEO de Mhaite, desarrolló el “agente conversacional” para ser “una real solución para las necesidades de salud mental de la población hispanoparlante”. Mhaite comenzó a funcionar en noviembre del 2020 y desde esa fecha ha interactuado de forma gratuita con 2.000 usuarios, en promedio, por mes. La doctora explica que “el ‘bot’ contiene un algoritmo médico que define la gravedad y el clúster de los síntomas que la persona presenta y recomienda el mejor tratamiento: atención por psiquiatría, psicoterapia, atención por psicólogo consejero o pautas de autoayuda gratuitas”. Por su parte, Woebot pronto estará en español, adelanta Alison Darcy. “Esperamos ponerlo en funcionamiento el próximo año”.

ancla en el monitoreo del estado de ánimo”, añade.

“Y resulta que solo responder la pregunta ¿cómo estás? ayuda a llamar tu atención sobre cómo te está yendo en ese momento”, asegura.

Activar la autoconciencia

En ese sentido, el doctor Jaime Silva, psicólogo e investigador del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo y director del doctorado en Ciencias del Desarrollo y Psicopatología UDD, piensa que uno de los aportes de esta tecnología es que permite aumentar la autoconciencia o autoobservación, uno de los ejes que favorecen la salud mental.

“Si en una conversación con un algoritmo artificial yo voy ganando autoconciencia o favoreciendo mi autoobservación, tengo buenas probabilidades de tener un efecto positivo en mi salud mental”, dice.

Sin embargo, agrega, “en la psicoterapia, tú no solamente tienes los efectos positivos asociados a esos mecanismos, sino que también los relacionados

a la naturaleza afectiva de la interacción que ahí se forma. En este tipo de aplicaciones, eso último va a ser más difícil e improbable de alcanzar”.

No obstante, un estudio observacional de 36.070 usuarios de Woebot reveló que el “agente conversacional” sí puede establecer un lazo terapéutico con los usuarios. Darcy lo explica de esta forma: “Las palabras transmiten. La razón por la que la gente se siente querida por Woebot es porque todo lo que dice Woebot está escrito por personas que realmente se preocupan por el usuario”.

Peró, al mismo tiempo, puntualiza,

za, “Woebot nunca va a comprender realmente el matiz y la esencia de algunas cosas”.

Por su parte, Vania Martínez, psiquiatra de U. de Chile y directora del Núcleo Milenio Imhay, quien lideró el desarrollo de la aplicación gratuita Cuida tu Ánimo, explica que “la terapia cognitivo-conductual es una terapia que se presta bastante bien para transformarla en un medio digital y con componentes autoguiados”.

Y acota que “ha probado su eficacia en instancias cara a cara y también hay investigaciones que apoyan que funciona a través de internet”.

Además, agrega que una de las ventajas de este tipo de tecnología es el gran alcance que puede tener.

Concuerda Pablo Toro, jefe de la Unidad de Psiquiatría de Enlace y Medicina Psicosomática de la Facultad de Medicina de la Pontificia U. Católica y psiquiatra de la Red Salud UC Christus, quien explica que “el problema está en que hay mucha gente a quienes esto le va a servir y van a poder desarrollarse en este entrenamiento con las indicaciones básicas, pero hay otras a las que no les va a ir bien y que van a necesitar más feedback”.

Por eso dice que se requieren más estudios para saber “cómo anda la evolución de los usuarios a largo plazo y saber en qué pacientes puede ser usado con efectividad”.

En ese sentido, Darcy explica: “En este momento, Woebot es mejor para personas con depresión, ansiedad. También tenemos un programa para el uso de sustancias, depresión posparto y estamos implementando un programa para adolescentes”.

Además, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) le otorgó “Breakthrough Device Designation” (una designación que se otorga a dispositivos médicos novedosos para proporcionar a los pacientes y proveedores de atención médica acceso oportuno a ellos, acelerando su desarrollo, evaluación y revisión), a Woebot para el tratamiento digital de la depresión posparto.

Por otra parte, María Paz Altuzarra, psicóloga de Clínica U. de los Andes, dice que la eficacia de una aplicación de este tipo también dependerá de la meta del usuario: “Una terapia con una persona se enfoca en las características individuales del paciente, pero un algoritmo no se puede enfocar en estas características porque tiene que ser hecho para un uso generalizado”.

Y enfatiza: “Antes de recetar una aplicación, tenemos que tener la seguridad de que ayudará al paciente a sentirse mejor y no a empeorar”.



500 MILLONES DE MENSAJES

“Woebot intercambia millones de mensajes con los usuarios cada semana, más de 500 millones de mensajes hasta la fecha, y hemos visto un aumento de interés durante la pandemia”, dice Alison Darcy, fundadora de Woebot Health.