"Sonreir es divertido" ayuda en transtornos emocionales - Mediterráneo - 29/06/2017

PSICOLOGÍA CLÍNICA

'Sonreír es divertido' ayuda en trastornos emocionales

La herramienta digital desarrollada por 3 universidades valencianas fomenta las potencialidades, virtudes y fortalezas de las personas en el control del estrés

ÀLEX PÉREZ

Personal del Laboratorio de Psicología y Tecnología de la UJI.

Investigadores de la Universitat Jaume I, la Universitat Politècnica de València y la Universitat de València han desarrollado un programa autoaplicado mediante internet para la prevención y tratamiento de los trastornos emocionales. *Sonreír es divertido* combina los procedimientos existentes más efectivos para controlar la ansiedad y el estrés con distintas técnicas para promocionar la regulación emocional, la capacidad de afrontamiento y la resiliencia.

La herramienta incorpora nuevas estrategias para mejorar el estado de ánimo positivo con el objetivo de reducir la incidencia de los trastornos emocionales por medio de la prevención y el tratamiento temprano, atendiendo a quienes muestran un alto riesgo de desarrollar estos trastornos.

Una de las novedades de esta herramienta es que incorpora técnicas de psicología positiva. «Tradicionalmente, las intervenciones psicológicas se han centrado más en paliar el déficit y disminuir las emociones negativas y no tanto en aumentar las potencialidades, virtudes y fortalezas de las personas; por eso hemos incluido estas técnicas», comenta Adriana Mira Pastor, investigadora del proyecto.

La proporción de población afectada por los trastornos emocionales indica que es necesario insistir en programas que combinan la eficacia del tratamiento y una reducción de los costes sanitarios. Las principales ventajas de la herramienta son que mejora el acceso a la salud mental de áreas con pocos recursos o remotas; aumenta la confidencialidad del paciente y además de ser accesible desde múltiples dispositivos, en cualquier momento y lugar, incorpora elementos multimedia que ayudan a comprender y afianzar la información.

«Las personas pueden ver, de manera gráfica, cómo cambian sus emociones a lo largo del tratamiento y con estos programas autoaplicados en internet se consigue atender a personas que no recibirían ayuda de otra manera,

Los resultados demuestran que sus efectos positivos se prolongan incluso tiempo después

El programa se desarrolla en el marco del proyecto europeo Optimi de las 3 universidades

bien porque viven en áreas rurales sin centros de salud especializados o bien por el propio estigma que a veces genera el hecho de ir a un psicólogo», explica a este diario la investigadora.

Tratamiento

Los resultados de un estudio controlado y aleatorio demuestran que la interferencia provocada por los acontecimientos estresantes se reduce significativamente en aquellas personas que han realizado el programa, incluso un año después, en comparación con el grupo de control.

El tratamiento consta de ocho módulos orientados a enseñar técnicas psicológicas y formas adaptativas para afrontar el estrés. El paciente realiza el seguimiento con tres herramientas transversales: *¿Cómo estoy?*, que muestra la evolución al completar cada módulo; un calendario donde se indica la frecuencia de acceso y las tareas hechas, y un diario de actividad que muestra la relación entre el estado de ánimo y las actividades realizadas.

La herramienta, totalmente desarrollada y preparada para su uso en ordenadores y tabletas, es aplicable en empresas que quieran trabajar la prevención de trastornos emocionales en su personal; hospitales y centros dedicados a la atención de pacientes con problemas anímicos; investigación en psicología clínica y población en general.