

AZUCENA
GARCÍA

Directora de LabPsiTec de la UJI. La docente y catedrática de Psicopatología ha participado en más de 30 proyectos de investigación así como es autora de más de 160 artículos científicos publicados en revistas de prestigio. Ha trabajado con grupos internacionales de excelencia investigadora de todo el mundo.

«Alrededor del 50% de los jóvenes que sufren trastornos mentales se autolesiona»

CARMEN HERNÁNDEZ CASTELLÓN

Azucena García Palacios (Zamora, 1970) es catedrática de Psicopatología y directora del grupo de investigación LabPsiTec de la Universitat Jaume I de Castellón, un colectivo investigador que lleva más de dos décadas trabajando en el diseño y validación de soluciones tecnológicas como apoyo a las intervenciones psicológicas para la promoción de la salud mental.

LabPsiTec es líder a nivel internacional en la aplicación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's) en el ámbito de la Psicología Clínica y de la Salud. La profesora y catedrática García Palacios, que atesora una vasta experiencia tanto en investigaciones como en publicaciones científicas, ha realizado además diversas estancias en las que ha consolidado relaciones con grupos de investigación de excelencia como los dirigidos por el Dr. Hunter Hoffman y la Dra. Marsha Linehan en la Universidad de Washington, colaboran también en diversos proyectos de investigación financiados por instituciones de EEUU como el Departamento de Defensa o la Fundación Paul Allen. De hecho, García Palacios contesta a estas preguntas desde Estados Unidos.

Pregunta.— ¿En qué momento se encuentra la investigación sobre la aplicación móvil para el tratamiento específico para las conductas de autolesión?

Respuesta.— Se nos acaba de conceder el Proyecto por parte de la Fundación La Marató de TV3 y comenzaremos a diseñar la aplicación móvil en enero de 2023. Estamos muy agradecidos a la Fundación La Marató de TV3 por haber apostado por financiar la investigación en salud mental y que hayan considerado que nuestro proyecto merecía la financiación.

P.— ¿Conoce alguna otra aplicación similar en el mundo? ¿Es EEUU el país más adelantado en esta cuestión?

R.— Creo que es importante destacar que se está produciendo una proliferación de Apps para salud mental, pero la gran mayoría de ellas no están validadas con estudios empíricos, lo que es muy pro-



C. A. D.

cupante. Si nos centramos en Apps con evidencia científica para jóvenes, todavía son muy escasas.

Están apareciendo experiencias en todo el mundo, por ejemplo en la Universidad de Bath en Reino Unido han desarrollado y están validando una App denominada 'Bluece' para autolesiones. No se puede decir que haya un país liderando esta línea de trabajo. Tanto Europa como EEUU están haciendo esfuerzos en el desarrollo de herramientas digitales para salud mental, pero aún son muy escasas.

P.— ¿Para qué enfermedades o trastornos mentales considera que es adecuado este tratamiento?

R.— Nuestro objetivo no es un trastorno mental específico. La conducta de autolesión no sólo aparece en adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental, sino en la población general. Sí es cierto que los estudios nos indican que realizar conductas de autolesión en la ado-

lescencia y la juventud está relacionado con una mayor probabilidad de conductas suicidas y de desarrollar problemas de salud mental.

Si conseguimos entender mejor el porqué de esas conductas y conseguimos que los jóvenes no tengan que recurrir a ellas, esto servirá para prevenir el desarrollo de distintos trastornos mentales como los trastornos emocionales (depresión, ansiedad) u otros problemas como los trastornos alimentarios o los trastornos de la personalidad.

P.— ¿Cuál es el origen de esta investigación y la relación entre universidades para presentar el proyecto a la Fundación La Marató?

R.— La línea de investigación del equipo coordinador del proyecto en el Hospital de Igualada liderado por el Dr. Daniel Vega es precisamente el estudio de las conductas autolesivas. Además de liderar proyectos de investigación en esta línea, el Dr Vega coordina GRETA

(www.grupogreta.com), un grupo pionero en España que reúne a investigadores y profesionales de la salud mental interesados en el estudio de las autolesiones.

Nuestro grupo en la UJI también ha trabajado en el contexto del trastorno límite de la personalidad, uno de los trastornos mentales más relacionados con las autolesiones por lo que colaboramos en distintas acciones relacionadas con este tema con el grupo del Dr Vega. Esto, junto con nuestro trabajo en el desarrollo de Apps y otras soluciones digitales para salud mental nos ha llevado a formar parte de este proyecto.

Por otro lado, ya hemos colaborado con la profesora Marina López de la Universidad de Barcelona que ha utilizado una de nuestras Apps en investigación y que en este proyecto se ocupará de la importante labor de analizar los aspectos biológicos asociados a la conducta de autolesión. Por últi-

mo, es la primera vez que colaboramos con el equipo del Dr. Jordi Solé, que añade al proyecto algo muy innovador, la aplicación de machine learning para el análisis de los datos, que nos llevará a predicciones más precisas sobre, por ejemplo, qué jóvenes se beneficiarán más del uso de la App.

P.— ¿En qué se va a centrar la investigación que desarrollará el equipo de la UJI específicamente? ¿Se contará con la aportación de expertos en Informática o Videojuegos para diseñar la aplicación?

R.— Labpsitec está formado sobre todo por psicólogas, pero también tenemos en nuestro equipo una ingeniera y una especialista de usabilidad y diseño centrado en el usuario. El equipo tiene una experiencia en el diseño de aplicaciones tecnológicas de más de 20 años y en este proyecto emplearemos toda nuestra experiencia y conocimiento en el desarrollo de

«Nuestros programas han sido validados en ensayos clínicos con buenos resultados»

«Es muy costoso lograr financiación, dedicamos mucho tiempo a la gestión»

«Las autolesiones constituyen ya un problema de salud, a juicio de la OMS»

«Soluciones digitales pueden paliar la falta de recursos en salud mental»

un App que servirá para aumentar el acceso a una intervención para la prevención y tratamiento de las conductas autolesivas.

P- ¿Cree que la sociedad ha normalizado el hecho de que los jóvenes se autolesionen para evitar su dolor? ¿Considera que los adolescentes pueden actuar así, al igual que simulan conductas de personas con TCA, imitando a otros jóvenes de todo el mundo?

R- No, no creo que la sociedad haya normalizado el hecho de que los jóvenes se autolesionen. De hecho, las familias en las que esto ocurre y los propios jóvenes que realizan estas conductas de forma repetida experimentan un gran sufrimiento.

Instituciones como la OMS también han alertado de este problema como un problema de salud pública. Yo creo que la sociedad está cada vez más concienciada sobre los problemas de salud mental y esto es muy relevante. El próximo paso es que toda la sociedad demandemos con fuerza a nuestros gobernantes que dediquen más recursos a los problemas de salud mental.

P- Tiene datos de las personas que se autolesionan en la Comunidad Valenciana y en Castellón? ¿Nuestra región y provincia sigue la tendencia nacional o se desmarca de alguna manera?

R- Los estudios señalan que alrededor del 15% de los adolescentes y jóvenes de la población general han realizado conductas autolesivas y si nos centramos en adolescentes y jóvenes con trastornos mentales, estas cifras aumentan hasta alrededor del 50%. Este problema ya estaba presente antes de la pandemia, pero sí es cierto que este periodo tan estresante que todos hemos vivido ha afectado de forma especial a los jóvenes y esto ha producido un aumento en los problemas de salud mental y también de las conductas autolesivas. También la pandemia nos ha hecho a todos más conscientes de que la salud no sólo es no tener enfermedades físicas, sino cuidar nuestro bienestar emocional.

P- ¿Cree que los centros educativos deberían prestar mucha más atención a sus alumnos para detectar problemas en este sentido?

R- Como el resto de la sociedad, los centros educativos están cada vez más concienciados sobre la salud mental de los estudiantes en todas las fases de la enseñanza. Considero que la coordinación de los centros educativos con servicios que se dedican a la promoción e intervención en salud mental es muy importante.

Los centros educativos son cruciales para identificar problemas en sus fases iniciales, pero los profesionales de esos centros necesitan formación y apoyo para poder hacerlo y esa formación tiene que ser proporcionada por los responsables de las políticas públicas.

P- En el proyecto se alude a que en la actualidad 'hay pocos tratamientos que se hayan mostrado útiles para reducir y eliminar estas conductas y la mayoría son de difi-

cil acceso y muy costosos en términos económicos». ¿A qué tratamientos se refiere?

R- Nos referimos a tratamientos como la terapia dialéctica comportamental, diseñado por la Dra. Marsha Linehan, un programa de intervención psicológica basado en la evidencia dirigido a personas con gran inestabilidad emocional y que realizan conductas autolesivas y suicidas. Es un programa de tratamiento que se centra en reducir la desregulación emocional, de forma que las personas no tengan que recurrir a conductas como las autolesiones, el consumo de sustancias o los atracones de comida para aliviar el malestar.

El problema es que el acceso a un programa como ese todavía es difícil. No todos los centros de salud pueden ofrecerlo. Y esto no sólo ocurre con este programa; el acceso a tratamientos psicológicos en general en un contexto de salud pública es todavía difícil por la falta de recursos. Por eso, las soluciones digitales pueden aumentar el acceso a esos tratamientos o ayudar a prevenir que se desarrollen problemas más graves. Esa es la línea que queremos potenciar con este proyecto.

P- ¿Con qué fondos cuenta el LaPsiTec para realizar investigaciones sobre las enfermedades mentales? ¿Cree que tanto la Generalitat Valenciana como el gobierno central debería aportar más fondos económicos para investigar la salud mental en nuestro país?

R- Afortunadamente nuestro grupo de investigación tiene financiación tanto regional como nacional y de la UE para llevar a cabo las investigaciones. Esto sólo se consigue con mucho trabajo de todos los miembros del equipo.

Es muy costoso conseguir financiación, los investigadores dedicamos mucho tiempo (cada vez más) a actividades de gestión, cuando considero que sería más útil para la sociedad que dedicáramos el tiempo a las tareas propias de la investigación.

La financiación por parte de las comunidades autónomas y nacionales es todavía escasa. Creo que en nuestro país no se le da a la ciencia la importancia que se le da en otros países. Nuestro grupo se ha benefi-

ciado mucho de la financiación de los programas marco de la Unión Europea que están mucho mejor dotados (de hecho hemos disfrutado de financiación continuada de la Unión Europea desde 2001) pero eso significa un nivel de esfuerzo y dedicación muy elevado.

Nos gustaría mucho que mejorara, por una parte, la forma en que se gestiona la investigación, haciendo más fáciles los trámites administrativos, y por otra que se dedicaran más recursos desde las comunidades autónomas y el gobierno central para apoyar a la ciencia.

P- ¿Qué investigaciones está realizando en la actualidad el LaPsiTec?

R- Nos dedicamos al diseño, desarrollo y validación empírica de soluciones digitales para salud mental, desde el uso de la realidad virtual y realidad aumentada para superar las fobias, hasta programas de tratamiento online para trastornos emocionales (ansiedad, depresión), trastornos adaptativos o juego patológico entre otros, pasando por la línea de Apps que es la que vamos a desarrollar en este proyecto.

En todos los casos los resultados son muy positivos. Nuestros programas han sido validados en ensayos clínicos con muy buenos resultados.

Estamos también muy centrados en conseguir que esas soluciones no se queden en un mero resultado de un estudio de investigación sino que sea posible que se ofrezcan en los servicios de salud. Es por eso que intentamos realizar

nuestras investigaciones en los contextos donde acuden los pacientes (centros de salud, hospitales).

Además, estamos intentando concienciar a instituciones y responsables de las políticas públicas sobre la importancia de incorporar estas soluciones como un servicio más dentro de los que se ofrecen para todos los ciudadanos.

Por ejemplo, nos gustaría que esta entrevista pudiera servir para que algún responsable nos contactara con interés por nuestros programas. Nuestro objetivo final es contribuir a mejorar el acceso a las intervenciones psicológicas que más personas se pueda beneficiar y mejorar su salud mental.

PLAN DE SALUD INTEGRAL PARA LA UJI

Servicio de Asistencia Psicológica de la UJI.

El grupo LabPsiTec dirige el Servicio de Asistencia Psicológica de la UJI (SAP), un servicio que tiene la acreditación de centro sanitario y ofrece tratamiento psicológico a la comunidad universitaria y a la sociedad castellanense desde el año 1994. Asimismo existen otros servicios en la UJI que también ofrecen apoyo psicológico.

Atención especial a la salud mental.

Como toda la sociedad, la universidad cada vez es más consciente de la importancia de la salud mental y ahora se está haciendo un esfuerzo importante desde la UJI, desde el equipo de gobierno y de la mano del Vicerrectorado de Estudiantado y Vida Saludable por realizar un plan de salud integral con atención especial a la salud mental que coordinará y potenciará los recursos dedicados a mejorar la salud mental de la comunidad universitaria.