

La UJI crea una aplicación para los trastornos emocionales - El Mundo Castellón al Día - 05/08/2017

# La UJI crea una aplicación para los trastornos emocionales

**Junto con dos universidades de València ha desarrollado este programa para prevenir y tratar este tipo de problema psicológico**

## **EL MUNDO CASTELLÓN**

Investigadores de la Universitat de València, la Jaume I de Castellón y la Universitat Politècnica de València han desarrollado un programa autoaplicado mediante internet para la prevención y tratamiento de los trastornos emocionales, atendiendo a aquellas personas que muestran un alto riesgo de desarrollarlos.

La herramienta incorpora nuevas estrategias para mejorar el estado de ánimo positivo con el objetivo de reducir la incidencia de los trastornos emocionales. El programa entrena al usuario en formas adaptativas de afrontar los problemas y superarlos.

«Los datos obtenidos son muy positivos y avalan el uso de internet para dispensar los tratamientos psicológicos. Está demostrado que esta forma de terapia tiene una relación coste-efecto muy relevante, dado que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se prevé que en el año 2030 la depresión sea la causa más importante de discapacidad», ha destacado la catedrática del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la UV y participante en el proyecto, Rosa María Baños.

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 también estas técnicas», ha explicado la investigadora del proyecto Adriana Mira Pastor.