Una `app' ayudará a los jóvenes a mejorar su bienestar emocional - Mediterraneo - 28/01/2021

EL LABORATORIO DE PSICOLOGÍA Y TECNOLOGÍA DE LA UJI PARTICIPA EN EL PROYECTO

Una 'app' ayudará a los jóvenes a mejorar su bienestar emocional

La aplicación ofrece herramientas para comprender mejor las emociones

Financiada por la UE, en su desarrollo han intervenido 12 instituciones europeas

R. D.
especiales@epmediterraneo.com
CASTELLÓ

ARCHIVO UJI

▸▸ El equipo del LabPsiTec ha participado en más de una decena de proyectos de ámbito europeo.

Mejorar el bienestar emocional y prevenir la depresión en los jóvenes de entre 16 y 22 años es el principal objetivo de *My Mood Coach*, una aplicación desarrollada por un equipo europeo de investigación, en el que participa el Laboratorio de Psicología y Tecnología (LabPsiTec) de la Universitat Jaume I de Castellón.

La investigación requiere de la participación de los jóvenes en esta franja de edad para evaluar su eficacia y para ello les ofrece herramientas para gestionar sus habilidades emocionales e incluye alguna remuneración monetaria.

My Mood Coach ofrece una serie de estrategias de evaluación y tratamiento, que permiten a los jóvenes mejorar la comprensión de las emociones así como potenciar las habilidades emocionales, puesto que ha sido diseñada por científicos y científicas de una docena de instituciones europeas, para favorecer la inteligencia emocional, aumentar la confianza y reducir la preocupación.

MONITORIZACIÓN // El desarrollo técnico lo ha realizado Monsenso, una firma dedicada al campo de la *eSalud* que trabaja con aplicaciones móviles con la finalidad de la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales.

A través de *My Mood Coach*, los jóvenes tienen la posibilidad de monitorizar y aprender sobre sus respuestas emocionales en su vida diaria. Para ello, la *app* cuenta con una serie de herramientas basadas en el denominado *Ecological Momentary Assessment* (EMA), que es la evaluación de la conducta o de los estados afectivos cotidianos, en el momento que se producen, y que permiten a la aplicación ofrecer estrategias personalizadas de acuerdo con las respuestas proporcionadas por usuarios.

Los jóvenes interesados en probar la aplicación y participar en el estudio pueden obtener más información o inscribirse telemáticamente a través del enlace: *wwww.mymoodcoach.com/?lang=es.*

Estrategias para crear habilidades de comprensión y manejo emocional

▸▸ La *app* incluye herramientas como el Monitor Emocional, que ayuda a registrar el estado emocional diariamente; o el Explorador de Emociones, que permite describir, con menús rápidos de apenas un minuto, cómo se siente el usuario, así como dónde de encuentra, con quién, qué está haciendo o pensando, etc. Las ventajas son que, tras haber registrado durante algún tiempo las emociones o estados emocionales, el usuario aprende sobre las circunstancias que le influyen, para entender de qué modo puede afrontarlas.

▸▸ Estas estrategias tienen como propósito mejorar la aptitud emocional, es decir, las habilidades para comprender y manejar las emociones, para potenciar aspectos del bienestar mental, relaciones sociales o la satisfacción académica y laboral. Además, la *app* aplica estrategias de intervención, según el perfil de cada usuario, y evalúa aspectos como la competencia emocional o los niveles de malestar psicológico presentes en la evaluación inicial. También permite evaluaciones periódicas para analizar su eficacia.