



Cristina Botella es una prestigiosa investigadora en el ámbito de la psicología clínica y de las TIC.

MEDITERRÁNEO

dora; hemos trabajado juntas 30 años. El laboratorio está en unas manos excelentes, aunque yo participe, apoye y trabaje todo lo que está a mi alcance para mejorar la situación del laboratorio. La profesora Azucena García Palacios está en este ranking de investigadoras en España también; o el Labsitec de Valencia, dirigido por la profesora Rosa Baños. En todos los másteres a los que vamos, en la mayoría de ellos, se están aplicando protocolos de tratamiento que hemos desarrollado nosotros. Se cuenta con nosotros, con personas de Labsitec, para que impartan docencia. Montones de libros y capítulos de libros que leen en la clínica los estudiantes de toda España están escritos por personas de nuestro grupo, que se han formado y han trabajado o están trabajando en Labsitec. Es un orgullo para nosotros haber podido contribuir al avance de la psicología clínica en España e Iberoamérica.

– Usted fue la primera catedrática de la Universitat Jaume I ¿cómo ha evolucionado la investigación en la UJI? ¿Y la situación de la mujer en la universidad?

– Para mí es un enorme orgullo, formar parte desde el principio de esta universidad. Una universidad joven, pero muy activa, que ha tenido la visión de apoyar mucho la investigación, de conseguir fondos europeos para que se desarrollara. Por lo que respecta a la tecnología, la UJI fue la primera universidad que puso en marcha una web en toda España. Y sobre el papel de la mujer en la UJI, yo nunca he sentido ni experimentado discriminación en la Universidad, creo que en los organismos públicos no hacen diferencias,afortunadamente, entre el apoyo que se puede dar a una mujer o a un varón. Ahora, sí es verdad que es la sociedad la que tiene que cambiar, aunque ha cambiado mucho en los últimos años.

– ¿Y en qué proyectos de investigación está trabajando?

– Acabamos de terminar dos proyectos europeos, uno centrado en el tratamiento de la depresión y otro en el de otros trastornos psicológicos, como la obesidad o también la depresión. Y está activo un excelente proyecto de investigación coordinado por el profesor Ed Watkins desde Inglaterra en el que también participa nuestro grupo, dirigido a mejorar la competencia emocional de los jóvenes de 16 a 22 años; cualquier joven que quiera puede participar y creo que en estos tiempos de pandemia hace muchísima falta. También tenemos en marcha un proyecto europeo para dar apoyo a personas mayores con demencia o problemas cognitivos de gravedad moderada, otro ámbito de apoyo a los mayores absolutamente fundamental, y más desgraciadamente hoy en día, como hemos podido ver durante todo este tiempo de pandemia. =

«El uso de las TIC para tratar trastornos va a ser crucial»

CARMEN TOMÁS
ctomas@epmmediterraneo.com
CASTELLÓN

La catedrática emérita de la Universitat Jaume I e investigadora Cristina Botella aborda cómo puede ayudar la psicología clínica y las TIC a mejorar el bienestar de la sociedad, también valora sus aportaciones en el ámbito de la investigación, así como el impacto del covid en la salud mental.

– Un ranking lasitúa como la investigadora nº 1 de España en Psicología Aplicada, ¿qué representa?

– Así es. Es un ranking reconocido internacionalmente para evaluar la calidad de la investigación de forma objetiva. Supone una gran satisfacción, después de muchos años de trabajo, que se reconozcan estos méritos. No es solo un trabajo personal, depende de todo el grupo de investigación que me acompaña y que desde hace muchos años trabaja por lograr avanzar en psicología clínica.

– ¿Qué aporta la psicología clínica a la sociedad y al bienestar?

– Para mí es un eje fundamental de mi vida y de mi trabajo. Nos hemos dedicado mucho tiempo en el grupo a desarrollar y someter a prueba protocolos de tratamiento basados en la evidencia para mejorar la salud. Esos esfuerzos están

logrando ser reconocidos y se están incorporando en el manejo de trastornos mentales y otros problemas. Hace falta que se asiente, se consolide, que se incorpore definitivamente la psicología a urgencias, al sistema nacional de salud, no solo para mejorar el tratamiento de los trastornos mentales sino en general, para muchas otras condiciones médicas, como el dolor, la fibromialgia, la hipertensión. Mejorar el bienestar de los ciudadanos es fundamental y la psicología ahí tiene un papel clave. No solo en España, sino en el mundo; estoy muy satisfecha de los avances conseguidos.

– El covid quizás ha evidenciado que no se puede dejar en segundo plano la salud mental, ¿cómo ha incidido? ¿Lo han analizado?

– El incremento ha sido absolutamente exponencial, desgraciadamente. Han aumentado muchísimo las demandas de atención psicológica, sobre todo en jóvenes, a quienes les ha afectado sobremedida el encierro, la situación de la pandemia y esa sensación de confinamiento y de detención en sus vidas. Y nosotros estamos trabajando mucho en el servicio de asistencia psicológica de la Universitat Jaume I para dar apoyo, tratamiento, cobertura a las necesidades que están sufriendo tantas

personas. Y en ese sentido, la utilización de las tecnologías va a ser crucial. El covid ha puesto de manifiesto que es posible aplicar cada vez tratamientos a más personas usando terapias basadas en la evidencia y apoyados en las tecnologías, y ese cambio ha llegado para quedarse.



«Nunca he experimentado discriminación en la Universidad en ningún terreno»

«Es un orgullo para nosotros haber contribuido al avance de la psicología clínica»

– ¿Cómo pueden ayudar al tratamiento y en qué tipo de trastornos?

– Nosotros estamos trabajando en el uso de las nuevas tecnologías y hemos desarrollado tratamientos que han probado su eficacia. Los hemos desarrollado en el marco de programas europeos, para tratar muchos trastornos mentales y otras condiciones médicas; por ejemplo, en los trastornos emocionales son algo fundamental, ya sea la agorafobia, estrés postraumático, trastorno de ansiedad social o de ansiedad generalizada, depresión; hemos llevado a cabo estudios multicéntricos en España. Básicamente son programas que pueden estar guiados por el clínico en donde se explica a la persona lo que le sucede y qué puede hacer para mejorar. El paciente trabaja desde su casa con el programa y va avanzando y aprendiendo estrategias para hacer frente a su problema, y periódicamente tiene el consejo y apoyo por parte del clínico para aclarar dudas y para potenciar la mejora... Un avance sustancialísimo.

– ¿Qué aporta el Labsitec, el laboratorio de psicología y tecnología, a la sociedad de Castellón?

– Yo creo que muchísimo. El Labsitec está dirigido por la profesora Azucena García Palacios, que es una magnífica clínica e investiga-