

*SOCIEDAD PSICOLOGÍA*

# TECNOLOGÍA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

La UJI investiga a través de intervenciones positivas y estímulos musicales

CASTELLÓN La Universitat Jaume I ha conseguido, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2017-2020, tres proyectos vinculados al ámbito de la psicología, concretamente, uno sobre intervenciones psicológicas positivas con tecnologías digitales en trabajadores esenciales de primera línea vinculado al contexto de la Covid-19; un estudio que analiza las diferencias individuales en la inducción y regulación emocional con estímulos musicales, y una investigación sobre la eficacia de métodos de evaluación e intervención basados en *apps* para mejorar las habilidades de comunicación social en niños y niñas con distintos trastornos del neurodesarrollo.

El primer proyecto, que está dirigido por la catedrática de Psicología Social Marisa Salanova y

estudiará su adaptación y la sostenibilidad de los efectos de las intervenciones a largo plazo para ayudar al desarrollo de personas, grupos, líderes y organizaciones más saludables y sostenibles en el tiempo. Cabe destacar que las intervenciones se desarrollarán utilizando tecnologías digitales.

Por otra parte, el segundo proyecto, coordinado por la profesora titular de Psicología Básica Mamen Pastor, pretende explorar las diferencias individuales en la inducción y regulación emocional a través de la música, debido a la escasez de estudios que exploren este ámbito con suficiente rigor metodológico y el elevado interés por utilizar la música con finalidades terapéuticas en multitud de patologías con problemas emocionales asociados.

La investigación, que cuenta con 66.550 euros de financiación, contempla la realización de tres estudios: uno en el que se utilizan estímulos musicales estandarizados del Film Music Stimulus Set (FMSS), adaptado a población española por el equipo investigador de la UJI, con la finalidad de explorar su capacidad para inducir emociones en contextos de laboratorio; otro en el que se profundizará en la capacidad de la reevaluación cognitiva para modular, a través de instrucciones, emociones inducidas mediante estímulos musicales, y un tercero en el que se pretende explorar el papel modulador de la música para aumentar o disminuir las respuestas emocionales.

Finalmente, el tercer proyecto, que cuenta con una financiación de 42.955 euros y está coordinado por las profesoras e investigadoras del Área de Psicología Evolutiva y de la Educación Clara Andrés y Raquel Flores, busca avanzar en la búsqueda de métodos de evaluación en el área de habilidades de comunicación social en niños y niñas con trastornos del neurodesarrollo (TND) para determinar los factores que producen estos problemas y estudiar su comorbilidad. Además, también se pretende evaluar la efectividad de las intervenciones basadas en *apps* como herramientas complementarias para mejorar las habilidades de comunicación social.



Las cuatro responsables de los proyectos, en la universidad. DAMIÁN LLORENS

## PROYECTOS

Están vinculados a la psicología aunque desde diversos ámbitos

## FINANCIACIÓN

La universidad ha destinado casi 195.000 euros a los tres proyectos

cuenta con una financiación de 84.700 euros, tiene como objetivo el diseño, implementación y evaluación de intervenciones psicológicas positivas (IPPS) en situaciones pandémicas y postpandémicas en trabajadores esenciales de primera línea como profesionales de la salud, personal de seguridad del Estado y personal de alimentación. Estas intervenciones se basarán en la consolidación de hábitos saludables, es decir, ejercicio físico, alimentación saludable y *mindfulness* basado en fortalezas, y considerarán la naturaleza multinivel de las organizaciones.

En el proyecto se comparará la efectividad de al menos tres IPPS multinivel basados en hábitos saludables y se pondrán a prueba sus efectos positivos. Además, se