

## PROYECTOS UNIFICADOS

### **ECoWeB: Una intervención basada en la evidencia y administrada mediante una App para la prevención de trastornos mentales y la promoción del bienestar**



Investigadores de las principales universidades de toda Europa están investigando cómo las emociones y el bienestar cambian con el tiempo en los jóvenes adultos. El investigador principal del Proyecto es el Prof. Dr. Ed Watkins. Su equipo coordina el Proyecto desde la Universidad de Exeter en Reino Unido.

La meta principal de ECoWeB es desarrollar, evaluar e implementar una aplicación móvil (App) que proporcione intervenciones personalizadas para aumentar la competencia emocional en adolescentes y jóvenes.

Este estudio busca a **jóvenes de 16 a 22 años para completar unas medidas de evaluación online y utilizar una aplicación móvil, “MyMoodCoach”, que puede ayudar a comprender mejor las emociones y promover la salud mental.** Mientras que muchos jóvenes utilizan aplicaciones para teléfonos inteligentes para su bienestar, la mayoría de las aplicaciones no están científicamente probadas. *MyMoodCoach* está diseñada para desarrollar la inteligencia emocional, aumentar la confianza y reducir la preocupación.

**Este estudio de investigación es un estudio remunerado:** al completar cada evaluación online y al utilizar la aplicación podrás recibir hasta **60 euros**.

**Para obtener más información o para PARTICIPAR, entra en <https://www.mymoodcoach.com/?lang=es> y haz clic en REGISTRATE AQUÍ.**

**O puedes enviarnos un correo electrónico a: [mymoodcoach@uji.es](mailto:mymoodcoach@uji.es)**

**ECoWeB: EU Horizon 2020 research and innovation program under grant agreement No 754657**

**<http://www.ecowebproject.eu/>**



---

### **GROw: Tratamiento psicológico a través de internet para personas con Trastorno por Duelo Prolongado**

Este proyecto va dirigido a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido y que, pasados al menos 6 meses desde el fallecimiento, están teniendo dificultades para adaptarse a la misma (interferencia laboral o en la vida diaria, tristeza, ira, negación, reproche, dificultad para aceptar la muerte, etc.).

En estos casos, les ofrecemos la oportunidad de recibir un tratamiento psicológico a través de Internet (auto-aplicado a través de la plataforma [psicologíaytecnologia.labpsitec.es](http://psicologíaytecnologia.labpsitec.es) o por sesiones de videoconferencia con un/a terapeuta). Este tratamiento se ofrece de forma gratuita y se contará con la supervisión de un equipo de profesionales clínicos.

El tratamiento está compuesto por 8 módulos o sesiones con distintas estrategias terapéuticas que han mostrado ser eficaces para el tratamiento psicológico de personas con Trastorno por Duelo Prolongado. La duración del programa es de 8 semanas, pudiendo extenderse a 10 semanas en total. El objetivo de esta intervención es ayudar a estas personas a adaptarse a la pérdida de su ser querido, disminuyendo la intensidad de la sintomatología y haciendo posible que esta no interfiera en su día a día.

Personas de contacto:

Soledad Quero  
Daniel Campos  
Cintia Tur

Mail de contacto: [growuji@gmail.com](mailto:growuji@gmail.com)

Teléfono: 964 38 76 49



---

### **1.- Programa de intervención “Family Connections” para familiares de personas diagnosticadas con Trastorno Límite de la Personalidad:**

Los familiares de las personas con TLP pueden presentar altos niveles de depresión, pérdida, elevados niveles de ansiedad, agotamiento emocional, causados directamente por el cuidado de su familiar TLP. Family Connections (Vínculos Familiares) Es uno de los programas diseñados específicamente para ayudar a los familiares de los pacientes con TLP con mayor apoyo empírico. El programa es una adaptación de múltiples estrategias de la Terapia Conductual Dialéctica de 12 sesiones de duración de dos horas semanales. Las investigaciones realizadas muestran su eficacia en la mejora de la depresión, el duelo y las actitudes familiares, y en la disminución de la carga percibida. El programa ha sido traducido y adaptado para que pueda ser aplicado en población española. El objetivo del presente proyecto es evaluar la efectividad de la adaptación de «Family Connections» en población española a través de un estudio controlado aleatorizado.

### **2.-Programa de intervención “Family Connections” para familiares de personas con intentos de suicidio:**

Los cuidadores de personas que han intentado suicidarse se enfrentan a una situación muy difícil de afrontar, y por ese motivo tienen riesgo de desarrollar problemas emocionales y psicológicos. Por tanto, es necesario ayudar a los cuidadores dándoles habilidades para gestionar sus emociones y así mejorar la relación con sus familiares. De esta forma se puede reducir su malestar y la sensación de carga, ayudando todo esto a mejorar el clima familiar y la relación con el paciente. El objetivo de este proyecto es: Adaptar el programa Family Connections para familiares de pacientes con comportamiento Suicida y someter a prueba su eficacia y su eficiencia en estudios controlados.

Los participantes serán familiares de pacientes que hayan tenido intentos de suicidio en los últimos dos años. Se realizará un estudio de tratamiento controlado y aleatorizado, con dos condiciones experimentales, en las que se comparará programa FC-TCS con el tratamiento habitual (TAU). Se evaluará la capacidad de Validación/Invalidación, dominio y empoderamiento, el nivel de carga, depresión,

ansiedad y estrés, y su percepción del funcionamiento familiar y calidad de vida. También se evaluará la frecuencia de intentos de suicidio, autolesiones, visitas a urgencias, etc. antes y después de la intervención. Se tiene previsto realizar 3 evaluaciones, antes, después y a los 6 meses de finalizar la intervención.

La intervención tiene una duración de 4 meses e incluye 14 sesiones que siguen un formato de grupo de 2 horas de duración y con una frecuencia semanal.

El proyecto se realizará desde junio de 2020 hasta junio de 2023 y está financiado por los "PROGRAMAS ESTATALES DE GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO Y FORTALECIMIENTO CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO DEL SISTEMA DE I+D+i Y DE I+D+i ORIENTADA A LOS RETOS DE LA SOCIEDAD, CONVOCATORIA 2019".

---

## PROYECTO 2: TRATAMIENTO TRANSDIAGNÓSTICO GRUPAL *BLENDED* PARA TRASTORNOS EMOCIONALES

Este proyecto ofrece la posibilidad de realizar un **tratamiento psicológico gratuito online** para personas que sufren **trastornos emocionales**: Depresión, Distimia, Ansiedad Social, Ansiedad Generalizada, Trastorno de pánico, Agorafobia, Trastorno obsesivo compulsivo.

Un aspecto clave de este programa de tratamiento es la **regulación emocional**, que hace referencia a las estrategias que las personas utilizamos para ejercer influencia en la ocurrencia, experiencia, intensidad y expresión de las emociones. El tratamiento está compuesto por diversos módulos de intervención, que están orientados a trabajar aquellos aspectos que la investigación ha demostrado que son importantes para el tratamiento de estos problemas.

Este tratamiento se denomina **Blended** pues combina sesiones de terapia grupales (con una frecuencia cada 3 semanas y 2 horas de duración, a través de una plataforma de videoconferencias segura) y la terapia online a través de la plataforma *Psicología y Tecnología* ([www.psicologiytecnologia.com](http://www.psicologiytecnologia.com)). Esta modalidad de tratamiento te permitirá realizar y recibir un tratamiento psicológico **desde tu casa**, pero con la supervisión de un equipo de profesionales clínicos. Las personas que cumplan con los criterios de inclusión podrán recibir este tratamiento psicológico diseñado para ayudarles a mejorar su estado emocional.



**Persona de contacto:**

Amanda Díaz García

[grupostransversal@uji.es](mailto:grupostransversal@uji.es)

---

## **Proyecto: “Tratamiento de la fobia a las cucarachas”**

Este proyecto va dirigido a todas aquellas personas que sienten un miedo intenso ante las cucarachas. Ofrecemos la oportunidad de recibir tratamiento gratuito y presencial para personas con fobia a las cucarachas en el Servicio de Asistencia Psicológica de la Universitat Jaume I.

Este estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia de un novedoso sistema de Realidad Aumentada basada en Proyección frente al tratamiento psicológico tradicional para esta problemática.

### **Personas de contacto:**

Jorge Grimaldos García

María Palau Batet

fobiacucarachas.uji@gmail.com

---

### **PROYECTO: SONREÍR ES DIVERTIDO**

Este proyecto va dirigido a personas que se sienten tristes, decaídas, desanimadas. Que ya no disfrutan de la misma manera de las cosas que antes les gustaban, tienen pensamientos negativos y sienten emociones como tristeza, ansiedad, culpa, entre otras, que no saben cómo gestionar.

¿Quieres mejorar tu estado de ánimo y aprender a regular tus emociones?

Te ofrecemos la oportunidad de recibir un tratamiento psicológico gratuito, que podrás realizar desde tu casa y a tu propio ritmo. Lo realizarás a través de la plataforma de Psicología y Tecnología que cuenta con la supervisión de un equipo de profesionales clínicos.

El tratamiento está compuesto por 8 módulos. En cada uno de ellos aprenderás estrategias terapéuticas dirigidas a ayudarte a mejorar tu estado de ánimo. Además, en cada módulo se te pedirán ejercicios que tendrás que realizar en tu día a día para poner en práctica lo aprendido. También podrás ver tu evolución a lo largo del tratamiento de manera gráfica.



Persona de contacto: Adriana Mira Pastor

Correo: [regulomisemociones@gmail.com](mailto:regulomisemociones@gmail.com)

---

## PROYECTO: SIN JUGAR, ganas



Este proyecto va dirigido a **personas adultas con problemas relacionados con las apuestas o juegos de azar** (p.ej., apuestas deportivas, póquer, máquinas tragaperras, bingo, ruleta, juegos online, etc.). Les ofrecemos la oportunidad de recibir **tratamiento psicológico gratuito a través de Internet con apoyo terapéutico** mediante el uso de la plataforma web Psicología y Tecnología, que cuenta con supervisión de un equipo de profesionales clínicos. El material que se incluye ha sido elaborado por psicólogos miembros de este equipo clínico en base a terapias que han demostrado ser eficaces para abordar el trastorno por juego.

El tratamiento tiene una duración de 12 semanas y realizaremos evaluaciones de seguimiento hasta un año después de finalizar el tratamiento. Está compuesto por **módulos con diferentes estrategias terapéuticas** que guiarán a los usuarios del programa paso a paso con el objetivo de ayudarles a afrontar su problema con las apuestas, con **ejercicios** para poner en marcha lo aprendido, y **registros** para que puedan observar su evolución durante el tratamiento.

Este proyecto ha sido financiado por el Ministerio de Sanidad, Plan Nacional Sobre Drogas (Referencia: 2020I015).

### Personas de contacto:

Laura Díaz Sanahuja

Juani Bretón López

Correo electrónico de contacto para solicitar participar en el proyecto:

[sinjugarganas@gmail.com](mailto:sinjugarganas@gmail.com)

964 387651/ [lsanahuj@uji.es](mailto:lsanahuj@uji.es) (Laura Díaz Sanahuja)

964387642/ [breton@uji.es](mailto:breton@uji.es) (Juani Bretón López)

964387647/ [sap@uji.es](mailto:sap@uji.es) (Servicio de Asistencia Psicológica)

---