



## SONREÍR ES DIVERTIDO: UNA INTERVENCIÓN ONLINE PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

### DESCRIPCIÓN DE LA TECNOLOGÍA

*Sonreír es divertido* es un programa auto-aplicado a través de Internet para la prevención y el tratamiento de los trastornos emocionales. Además de los enfoques más tradicionales para prevenir la depresión, la herramienta incorpora novedosas estrategias para mejorar el estado de ánimo positivo. Así, *Sonreír es divertido* combina los procedimientos existentes más efectivos para controlar la ansiedad y el estrés con técnicas para promocionar la regulación emocional, la capacidad de afrontamiento y la resiliencia.

El programa persigue la reducción de la incidencia de trastornos emocionales mediante su prevención y tratamiento, atendiendo para ello de manera temprana a aquellas personas en alto riesgo. Además, entrena al usuario en formas adaptativas de afrontar los problemas y superarlos, sin necesidad de un entrenamiento previo.

El protocolo de tratamiento consta de ocho módulos orientados a enseñar distintas técnicas psicológicas y formas adaptativas de afrontar el estrés. Además de los componentes de la terapia cognitivo-conductual (TCC), se incluyen ejercicios prácticos y estrategias para mejorar el afecto positivo. Se ofrece información a los usuarios para que realicen un seguimiento de su estado dentro del tratamiento. Para ello, se utilizan tres herramientas transversales: **¿Cómo estoy?**, donde se ofrecen gráficas para ver la evolución de sus puntuaciones después de haber cumplimentado cada módulo (afecto positivo y negativo, ansiedad y depresión); un **calendario** donde se muestra la frecuencia de acceso al sistema y las tareas realizadas o pendientes; y un **diario de actividad**, que muestra

la relación entre el estado de ánimo y las actividades realizadas.

El programa incluye los siguientes componentes de tratamiento:

- Motivación para el cambio
- Psicoeducación
- Activación comportamental
- Terapia cognitiva
- Estrategias de psicología positiva
- Prevención de recaídas.

*Sonreír es divertido* es el primer programa en castellano que cuenta con estudios de validación en población española. Un estudio controlado y aleatorizado ha constatado la eficacia del protocolo de tratamiento utilizado en *Sonreír es divertido* en la mejora de la situación clínica de pacientes. Los resultados demuestran que la interferencia provocada por los acontecimientos estresantes vividos se reduce significativamente en aquellos individuos que han realizado el programa de intervención, en comparación con los del grupo de control. Además, las mejoras se mantienen al año de seguimiento, y el programa ha sido bien valorado y aceptado por los participantes.

*Sonreír es divertido* se ha desarrollado en el marco del proyecto europeo *Online Predictive Tools for Intervention in Mental Illness (OPTIMI)* y es el fruto de una colaboración entre investigadores de la Universitat Jaume I, la Universitat Politècnica de València y la Universitat de Valencia.

### SECTORES DE APLICACIÓN EMPRESARIAL

- Población general: personas que sufran estado de ánimo bajo o problemas de ansiedad.
- Empresas en las que se desee trabajar la prevención de trastornos emocionales en sus empleados.
- Hospitales y centros dedicados a la atención de pacientes con trastornos emocionales.
- Ensayos clínicos e investigación en psicología clínica.

### VENTAJAS TÉCNICAS Y BENEFICIOS EMPRESARIALES

El uso de la aplicación puede ser beneficioso para el paciente y para la salud pública, ayudando en la prevención y el tratamiento de los trastornos emocionales. Las cifras de prevalencia de los trastornos emocionales indican que es necesario insistir sobre la importancia de contar con intervenciones costo-



GENERALITAT  
VALENCIANA



BANCO DE  
PATENTES



UNIVERSITAT  
JAUME I

## SONREÍR ES DIVERTIDO: UNA INTERVENCIÓN ONLINE PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

efectivas para las personas que los sufren, y aquí son de gran ayuda las intervenciones auto-aplicadas por medio de Internet. Las principales ventajas de la herramienta son:

- Los programas auto-aplicados a través de Internet como *Sonreír es divertido* ofrecen herramientas poderosas para mejorar el acceso a la salud mental en áreas con pocos recursos o remotas, pudiendo llegar a personas que viven en una zona geográfica en la que no haya centros de salud disponibles y brindando una mayor accesibilidad a quienes lo necesitan.
- El acceso desde el domicilio del propio paciente aumenta y asegura los niveles de confidencialidad y ayuda a reducir el estigma.
- Se reduce el tiempo que tiene que invertir el terapeuta y, en consecuencia, el coste económico, mostrando una eficacia similar.
- Accesible desde múltiples dispositivos, en cualquier momento y lugar. La incorporación de elementos multimedia ayuda a la comprensión y afianza la información.

### ESTADO DE DESARROLLO DE LA TECNOLOGÍA

Validada con estudios empíricos, totalmente desarrollada y lista para su uso en ordenadores o tabletas.

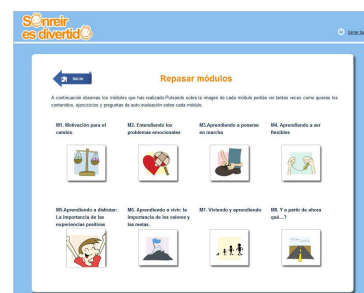
### DERECHOS DE PROPIEDAD INDUSTRIAL E INTELECTUAL

Software registrado.

### COLABORACIÓN BUSCADA

Acuerdo de licencia.

### IMÁGENES RELACIONADAS



### DATOS DE CONTACTO

Hugo Cerdà

Oficina de Cooperación en Investigación y Desarrollo Tecnológico (OCIT)

Universitat Jaume I de Castelló

Tel: +34 964387487

e-mail: [patents@uji.es](mailto:patents@uji.es)

Web: <http://patents.uji.es>