

Psicólogos de la Complutense desarrollan una nueva App de entrenamiento cognitivo gratuita que permite reducir el impacto psicológico producido por COVID-19

- La aplicación, desarrollada por el grupo E-Motion Lab de la Facultad de Psicología UCM, permite monitorizar y ajustar los estados psicológicos y emocionales de los usuarios.
- El entrenamiento con 'OCAT App' se realiza a través de un juego de creación de significados, los participantes resuelven una serie de frases desordenadas a las que tienen que dotar de sentido.
- El acceso al entrenamiento cognitivo se hace a través de la web: <https://emoappucm.wixsite.com/estudiocovid>

Madrid, 22 de mayo de 2020.- El equipo de investigación E-Motion Lab de la Facultad de Psicología de la UCM ha desarrollado una serie de entrenamientos cognitivos, a través de aplicación móvil -OCAT App-, para intentar fomentar la adaptación psicológica en el actual proceso de desescalada y dar respuesta al posible impacto psicológico de la situación excepcional de aislamiento que hemos vivido.

El entrenamiento con 'OCAT App' tiene una duración de 10 sesiones. Con ella, los usuarios pueden llevar a cabo una monitorización de su estado de ánimo, así como entrenar procesos cognitivos superiores que han mostrado estar directamente relacionados con los procesos de regulación emocional. A través de un juego de creación de significados, los participantes resuelven una serie de frases desordenadas a las que tienen que dotar de sentido. De esta forma, la App entrena, entre otros, el control cognitivo, el procesamiento de la información, o aspectos relacionados con procesos de memoria. Estudios previos realizados con esta App han mostrado resultados muy beneficiosos en los usuarios en términos de adaptación al estrés y regulación emocional, facilitando, por consiguiente, un mejor ajuste psicológico a situaciones estresantes.

El confinamiento y el aislamiento social han demostrado ser acciones efectivas para frenar la expansión y propagación del COVID-19. Sin embargo, ha significado también un notable cambio en la forma de vida que muchas personas han experimentado de manera altamente estresante. De hecho, tanto estudios nacionales como internacionales, han mostrado que, durante el proceso de confinamiento y aislamiento, las personas han experimentado la situación con miedo y estrés y que ha existido un repunte de la prevalencia de los trastornos emocionales (depresión, ansiedad, estrés post-traumático) durante la fase de desescalada. Por lo tanto, el desarrollo de intervenciones psicológicas que permitan reducir el impacto

emocional y favorecer un mayor **ajuste psicológico** es esencial durante este periodo de desescalada.

Con este fin, el equipo de investigación dirigido por el profesor **Álvaro Sánchez-López, E-Motion Lab, de la Universidad Complutense de Madrid**, ha desarrollado este nuevo entrenamiento que incide sobre una serie de procesos cognitivos superiores (cómo percibimos nuestro entorno y a nosotros mismos) que se han asociado a una **buena regulación emocional y, por tanto, a un buen ajuste y manejo del estrés**. Está abierto a toda la población que lo solicite, mediante una aplicación móvil desarrollada para terminales Android.

Los interesados pueden acceder a la web <https://emoappucm.wixsite.com/estudiocovid> para completar un cuestionario inicial sobre sus vivencias y emociones respecto a la situación actual y recibir las instrucciones sobre cómo descargar la app de entrenamiento cognitivo.

Para más información acerca del proyecto:

Director: Prof. Álvaro Sánchez-López

Co-director: Dr. Iván Blanco

Email de contacto: ivan.blanco.martinez@ucm.es

Web del equipo de investigación E-Motion Lab: <https://www.ucm.es/e-motionlab/>



Gabinete de Comunicación

Avenida de Séneca, 2. 28040 Madrid

Teléfono: 91 394 36 06/+34 609 631 142

gprensa@ucm.es www.ucm.es

