

• INVESTIGACIÓN • NUEVA LÍNEA DE TRABAJO EN LA CÁTEDRA DE CALIDAD E INNOVACIÓN

Teruel desarrolla tecnología de apoyo al 'mindfulness' pionera a nivel mundial

Una aplicación para dispositivos móviles que está validada desde el punto de vista médico

Isabel Muñoz
Teruel

Salvar la brecha que existe entre los profesionales de la salud y las nuevas tecnologías es uno de los objetivos de la nueva línea de investigación que está desarrollando el grupo turolense EduQTech y la Cátedra en Calidad e Innovación Tecnológica, en colaboración con equipos de investigación del ámbito sanitario. Desde noviembre de 2012 se está trabajando en este campo que se ha concretado en el desarrollo de herramientas que faciliten la práctica del *mindfulness*, una técnica de meditación que se aplica para diferentes trastornos y también para mejorar la calidad de vida de las personas sanas.

El equipo liderado por la profesora turolense Inmaculada Plaza ha diseñado una aplicación para dispositivos móviles que sirve de soporte en la práctica del *mindfulness* y que es pionera a nivel internacional por el tipo de soporte y porque ha contado con el asesoramiento y la validación desde el punto de vista médico.

"Vimos que los profesionales de la salud no están obteniendo el apoyo que desde las nuevas tecnologías podrían tener para su trabajo diario", señaló Plaza quien subrayó la importancia que tiene que en este proyecto estén colaborando ingenieros con médicos, psicólogos y psiquiatras.

Precisamente, es la primera vez a nivel mundial que se desarrolla una herramienta destinada a apoyar la práctica del *mindfulness* tanto para el usuario como para el profesional de la salud en castellano y validada desde el punto de vista médico.

En la actualidad solo existen algunas páginas web sobre esta temática, pero nadie había realizado una herramienta para móviles y tablets que permita contar con el apoyo y la supervisión de profesionales sanitarios.

Los contenidos del sistema ya han sido reconocidos internacionalmente y publicados en revistas y en este mes de septiembre y en octubre será validado con usuarios y está previsto que a comienzos del próximo año puesta estar disponible para el uso del público en general.

Entre las ventajas de este modelo, Inmaculada Plaza subrayó que no es intrusivo en la vida diaria del usuario puesto que todo el mundo lleva habitualmente el teléfono móvil. "Se trata de acercar el mundo de la tecnología a los profesionales de la salud pero hemos dado un paso más allá llevando la tecnología al ámbito de la salud en la vida cotidiana en el día a día por eso decimos que trabajamos en mejorar la calidad de vida", indicó la experta.



Los investigadores turolenses Inmaculada Plaza (izq.) y Antonio Ortega con la aplicación para dispositivos móviles



El 'mindfulness' mejora la salud psicológica y el bienestar de la persona

La técnica de meditación *mindfulness* tiene importantes aplicaciones en la atención a personas con trastornos psiquiátricos y puede ser útil para abordar enfermedades como la fibromialgia. Pero no es necesario estar enfermo para utilizarla. Cualquier persona que lo desee puede practicarla para mejorar su calidad de vida. Produce efectos positivos como una mejor regulación emocional o menores niveles de afecto negativo.

La herramienta se personaliza para la práctica diaria o semanal del *mindfulness*, incluye audios y vídeos de apoyo, permite llevar un diario de la actividad lo que

facilita el seguimiento de los profesionales a sus pacientes.

Pero además de esta aplicación EduQTech, la Cátedra de Calidad e Innovación y los grupos

de investigación médicos que participan en este proyecto está desarrollando otras acciones dentro de esta línea. Se está realizando una encuesta entre todas las personas interesadas en *mindfulness* y entre profesionales para conocer sus gustos y preferencias y se puede colaborar a través de la web <http://catedraincaltec.unizar.es>.

Asimismo, se está preparando un diploma de especialización y un master propio de la Universidad de Zaragoza en la modalidad on line o semipresencial para todas aquellas personas que deseen formarse y ampliar sus conocimientos sobre esta temática.

• INTERDISCIPLINAR •

Colaboración de cuatro grupos de investigación y una cátedra

El proyecto de aplicación de las nuevas tecnologías al *mindfulness* se está desarrollando desde el grupo EduQTech (Educación- Calidad -Tecnología) y gracias a la colaboración de equipos de trabajo del ámbito tecnológico y médico.

Desde ámbito tecnológico participan EduQTech y la Cátedra de Calidad e Innovación Tecnológica, ambos dirigidos por Inmaculada Plaza.

Desde el ámbito sanitario se han implicado el Grupo Aragonés de Investigación en Salud Mental en Atención Primaria y el Grupo de Investigación en Salud Mental de la Red de Investigación en actividades de prevención y promoción de la salud en atención primaria (RedIAPP- Instituto Carlos III), coordinados por Javier García Campayo. Y el Grupo Aragonés de Investigación en Atención Primaria cuya responsable es Rosa Magallón.

• CIENCIA CERCANA A LA SOCIEDAD •

Un espacio para trabajar sobre salud, educación y entorno empresarial

La Cátedra en Innovación y Calidad Tecnológica del Campus de Teruel, que se presentó oficialmente el pasado abril, es una apuesta ambiciosa para estrechar lazos entre la Universidad y el mundo de la empresa y se trata de la primera que la Universidad de Zaragoza desarrolla fuera de la capital aragonesa.

La Cátedra se coordina desde el grupo EduQTech, que dirige la profesora de la Escuela

Universitaria Politécnica de Teruel Inmaculada Plaza y está patrocinada con un mínimo de 20.000 euros al año, por las empresas Adalia Farma e Innova Salud,

Su actividad se centra en la investigación, desarrollo, promoción, divulgación y formación en la utilización de la tecnología como elemento innovador y de calidad en tres ámbitos estrechamente relaciona-

dos: la calidad de vida y la salud, la educación y el entorno empresarial.

La investigación sobre *mindfulness* se enmarca dentro del área de la calidad de vida y la salud en el que se presta especial atención a las neurociencias (prevención y tratamiento de ansiedad y depresión, prevención de riesgos psicosociales del estrés laboral, entre otros).