

# Proyecto de Investigación

Universitat de València



## 1 Queridas familias, alumnado y profesorado

Durante el curso pasado, 2023/2024, desde la Facultat de Psicologia y Logopèdia de la Universitat de València se llevó a cabo una investigación en vuestro instituto, el IES Berenguer Dalmau.



## 2 ¿En qué consistió la investigación?

El objetivo de la investigación fue estudiar la **eficacia de una App** para la promoción de la **salud mental en adolescentes**.

Un grupo de estudiantes utilizó **una App** con el objetivo de trabajar:

*pensamientos negativos asociados a la alimentación y el aspecto físico.*

Otro grupo de estudiantes utilizó **otra App** con el objetivo de trabajar:

*pensamientos negativos asociados a la ansiedad, la resiliencia y bienestar emocional.*

Un tercer grupo utilizó una **App “neutra”** (no relacionada con la psicología), con el objetivo de poder comparar sus resultados con aquellos que habían utilizado las Apps para promocionar la salud mental.

## 3 Los resultados

Después de 15 días, el alumnado que utilizó las Apps para **promocionar la salud mental** (frente al alumnado que utilizó la App “neutra”) mostró:

- **Menos pensamientos problemáticos en relación con la comida y el aspecto físico.**
- **Más satisfacción con la imagen corporal.**
- **Menores niveles de ansiedad.**
- **Niveles más altos de autoestima.**

- **Una reducción en el malestar** causado por pensamientos desagradables.
- **Menores niveles de creencias negativas** relacionadas con el perfeccionismo, la incertidumbre, la necesidad excesiva de control, etc.



## La opinión del alumnado 4

“Me ha gustado hacer la app, las preguntas te hacen conocerte mejor a ti misma y saber qué sientes.”

“Me ha parecido muy interesante y creo que puede ayudar mucho a la gente.”

“Me ha ayudado a sentirme mejor, a aceptarme a mí misma.”



¿Quieres más información?  
Página web del grupo de investigación: <https://itoc.blogs.uv.es>  
Correos electrónicos de contacto: [gemma.garcia@uv.es](mailto:gemma.garcia@uv.es) y [maria.roncero@uv.es](mailto:maria.roncero@uv.es)



# Projecte d'Investigació

## Universitat de València



### 1 Benvolgudes famílies, alumnat i professorat

Durant el curs passat, 2023/2024, des de la Facultat de Psicologia i Logopèdia de la Universitat de València es va dur a terme una investigació en el vostre institut, l'IES Berenguer Dalmau.



### 2 En què va consistir la investigació?

L'objectiu de la investigació va ser estudiar l'eficàcia d'una App per a la promoció de la salut mental en adolescents.

Un grup d'estudiants va utilitzar una App amb l'objectiu de treballar:

*pensaments negatius associats a l'alimentació i l'aspecte físic.*

Un altre grup d'estudiants va utilitzar una altra App amb l'objectiu de treballar:

*pensaments negatius associats a l'ansietat, la resiliència i benestar emocional.*

Un tercer grup va utilitzar una App "neutra" (no relacionada amb la psicologia), amb l'objectiu de poder comparar els seus resultats amb aquells que havien utilitzat les Apps per a promoció de la salut mental.



### 3 Els resultats

Després de 15 dies, l'alumnat que va utilitzar les Apps per a promoció de la salut mental (enfrent de l'alumnat que utilitza l'App "neutra") va mostrar:

- Menys pensaments problemàtics en relació amb el menjar i l'aspecte físic.
- Més satisfacció amb la imatge corporal.
- Menors nivells d'ansietat.
- Nivells més alts d'autoestima.
- Una reducció en el malestar causat per pensaments desagradables.
- Menors nivells de creences negatives relacionades amb el perfeccionisme, la incertesa, la necessitat excessiva de control, etc.

### L'opinió de l'alumnat 4

"M'ha agradat fer l'app, les preguntes et fan conèixer-te millor a tu mateixa i saber què sents."

"M'ha ajudat a sentir-me millor, a acceptar-me a mi mateixa."

"M'ha semblat molt interessant i crec que pot ajudar molt a la gent."



Vols més informació?

Pàgina web del grup d'investigació: <https://itoc.blogs.uv.es>  
Correus electrònics de contacte: [gemma.garcia@uv.es](mailto:gemma.garcia@uv.es) i [maria.roncero@uv.es](mailto:maria.roncero@uv.es)

