

# Terapias psicológicas combinadas con aplicaciones digitales, herramientas para la salud mental en tiempos de crisis

*Psicólogos y desarrolladores de tecnologías se han dado cita hoy en el festival Mundial de la Felicidad que acoge Zaragoza hasta el domingo 20 de Marzo.*

MIAMI, FL, UNITED STATES, March 19, 2022 /EINPresswire.com/ -- La pandemia, la incertidumbre, el incremento de la violencia y los conflictos están aumentando exponencialmente los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Según datos de la OMS, 1 de cada 4 personas serán diagnosticadas de un trastorno de salud mental a lo largo de su vida, y

entre el 35% y el 50% de las personas no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado. Los profesionales de la salud reivindican que el bienestar emocional se priorice y se garantice un mayor acceso de la población a las terapias necesarias, y en este reto se han centrado durante el

“

Vivimos un momento de cambio de paradigma, es el momento de la salud emocional y la educación en felicidad”

*Luis Gallardo, Fundador & Presidente - World Happiness Foundation*



World Happiness Fest 2022

día de hoy las ponencias del Festival Mundial de la Felicidad, que se celebra en [Zaragoza](#) hasta el próximo domingo 20, Día Mundial de la Felicidad.

Durante la jornada, psicólogos y diversas startups del ámbito de las tecnologías del bienestar han explicado su visión y modelos de intervención. Paola Téllez, directora Global de Comunidad, Transformative Tech y fundadora de Impactminds.org ha presentado la sesión de tecnologías transformativas, resaltando la importancia de que “la tecnología se implique en bienestar y salud mental”. Téllez

considera que la felicidad “se puede entrenar como una habilidad más” y que esta no es tanto “un estado eufórico”, sino un “estado emocional transversal en nuestra vida que implica gestionar momentos de tristeza o angustia que forman parte del camino”.

“Vivimos un momento de cambio de paradigma, es el momento de la salud emocional”, ha defendido en su intervención la psicóloga Natalia Pedrajas, quien ha mostrado como los avances tecnológicos han fomentado la digitalización de las terapias psicológicas. En este sentido, ha expuesto estudios que muestran la eficacia de los tratamientos psicológicos online, y cómo la denominada “Terapia de Atención Mixta”, en la que se combinan la intervención dirigida por un terapeuta con intervenciones online auto-aplicadas, ha mostrado resultados muy prometedores.

Por su parte, Teresa Alarcós, fundadora y presidenta de la W Startup Community, ha aportado el foco del ‘Emprendimiento tecnológico femenino en España’. La autora del libro “Emprendedoras, las líderes que cambian el mundo en la era digital”, ha insistido en que introducir la visión de la mujer en este ámbito, aporta perspectivas diferentes y complementarias. Ha puntualizado que sólo el 5% de las fundadoras de empresas son mujeres, por ello apuesta por que “ellas formen parte de la definición de empresas y plataformas desde el inicio para evitar que haya sesgos”.

De la teoría a la práctica

También se han abordado técnicas para impulsar la salud mental de forma teórica y práctica, en talleres que han sido un chute de energía positiva para los participantes, tanto los que acuden al congreso de forma presencial como los que lo siguen online, pues se retransmite en streaming a más de 80 países.

Miguel Ángel Santed, profesor titular de psicopatología de la UNED, ha introducido el marco



World Happiness Fest 2022



World Happiness Fest 2022 - Zaragoza

teórico de las emociones básicas y su conexión con la felicidad, el sufrimiento y las relaciones interpersonales. "El miedo es la emoción más básica, sobre la que se articulan todas las demás", ha explicado, antes de abordar otros temas como el amor, el duelo o la dependencia emocional. Y ha incidido en la importancia de verbalizar las emociones. "Resulta adaptativo tener un lenguaje con precisión para definir las cosas. Contar con riqueza conceptual nos da una idea del grado de conciencia que podemos tener sobre nosotros mismos. Algo estamos perdiendo si todo lo dividimos en 'mola o no mola', en 'estoy rayado' o 'no estoy rayado'", ha expuesto Santed.

El psicólogo, pedagogo y doctor en educación Carlos Hue ha ofrecido un taller práctico, que ha puesto en pie a la audiencia, y ha presentado siete pasos para caminar hacia la felicidad desde la inteligencia emocional: autoconocimiento, autoestima, resiliencia, motivación, conocimiento del otro, empatía y liderazgo, como capacidad personal para conseguir aportar mejoras.

Por su parte, el doctor [Javier García Campayo](#), catedrático de psiquiatría de la Universidad de Zaragoza, ha presentado los fundamentos de su último libro, sobre 'Sueños lúcidos' y cómo pueden ser una herramienta de meditación o incluso ser útiles para trabajar el duelo o ciertas fobias.

Zaragoza, epicentro mundial de los avances en herramientas de bienestar

El intenso programa del Festival convierte a Zaragoza en el epicentro mundial de los enfoques más transformadores centrados en el bienestar de las personas y el planeta, con más de 30 talleres y 150 charlas hasta el domingo.

Mañana sábado, Ibercaja Patio de la Infanta acogerá el programa centrado en sobre educación, impacto social y planeta (agenda en este enlace). El domingo, el Festival celebrará varias actividades en el Palacio de la Aljafería. Además, durante el fin de semana la capital aragonesa iluminará de naranja varios monumentos con motivo del Día Mundial de la felicidad.

GABINETE DE COMUNICACIÓN #WHappinessFest2022

World Happiness Foundation

+13476065317 ext.

[email us here](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/565913210>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.