

# Transferencia y explotación de la e-Utilidad Afrontamiento del Estrés Académico y Bienestar Psicológico de los estudiantes

José Manuel Martínez-Vicente (Universidad de Almería) , Francisco Javier Peralta Sánchez (Universidad de Almería) y Jesús de la Fuente Arias (Universidad de Navarra)

XIX Semana de la Facultad de Psicología  
JORNADA DE INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA EN PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

## INTRODUCCIÓN

La importancia del bienestar psicológico en los jóvenes adultos universitarios está bien documentada por numerosas investigaciones recientes. Este proyecto I+D+i de Prueba de Concepto aprobado en la convocatoria del Ministerio de Ciencia e Innovación de 2022, parte de dos modelos recientes:

- (1) la conceptualización de los factores de prevención y de riesgo del estrés y la competencia comportamental multidimensional inherentes al manejo del propio estado psicológico
- (2) la importancia de una visión interactiva y contextualizada del estado del estrés y de bienestar psicológico



Proyecto I+D+i Prueba de Concepto Ref.: PDC2022-133145-I00

## OBJETIVOS

- 1) Mejorar las características de la aplicación e-Afrontando el Estrés. En su formato actual, puede ser utilizada como una herramienta de autoayuda (evaluación y mejora) en línea multilingüe por parte de preuniversitarios y universitarios (licenciatura, postgrado; candidatos a oposiciones). En la versión final, también puede ser utilizado por terapeutas y pacientes.
- 2) Transferir la herramienta en su nuevo formato con el fin de que llegue a las poblaciones diana y diferentes colectivos.



## FASES DEL PROYECTO

