



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

"Cuida tu ánimo": programa online para la prevención e intervención temprana de depresión en adolescentes

Daniel Espinosa, Mauricio Fernández, Paulina Estrada, Paula Ruiz,
Vania Martinez, Juan C. Jaramillo & Mariane Krause



Proyecto COLCIENCIAS 55374

Universidad CES – Universidad de Antioquia – MIDAP – Universidad de Heidelberg

- Introducción
- Antecedentes
- Objetivo
- Metodología
- Resultados
- Conclusión
- Nuevos retos





Introducción



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Contexto:

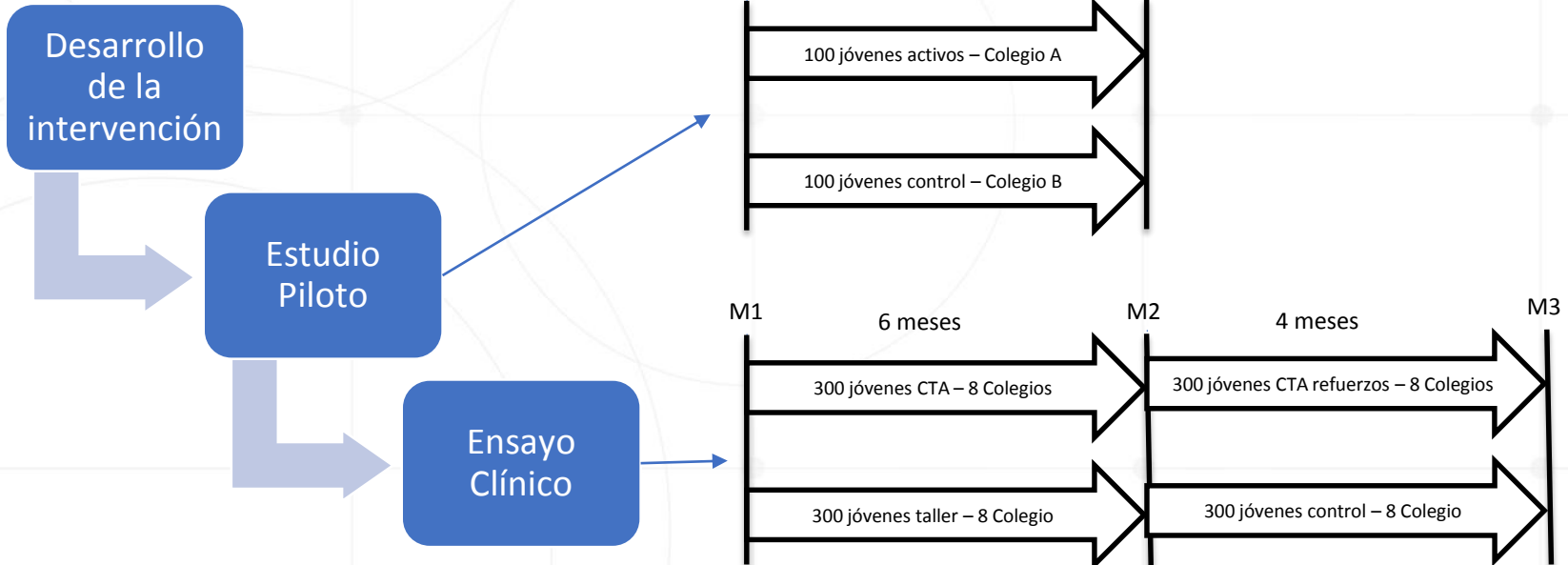
- La depresión es la principal causa de morbilidad y discapacidad entre los 10 a 19 años (OMS, 2014)
- En Medellín la prevalencia de depresión fue del 12.1% en el primer estudio de Salud Mental del adolescente en 2006 y del 13,1% en el segundo estudio del 2009 (CES-Alcaldía, 2009)

Necesidad:

- Intervenciones y recursos basados en la evidencia científica y contextual (MINSALUD, 2018)
- Existe una gran brecha entre los adolescentes que tienen un diagnóstico en salud mental y quienes reciben algún tipo de atención (Vicente et al, 2012; Rickwood, Deane, & Wilson, 2007)

Tarea

- Probar científicamente una intervención psicológica escalonada basada en internet para la prevención y la identificación temprana de la depresión en adolescentes.





Antecedentes



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

E-Mental Health

- Son los servicios de salud mental proporcionados a través de cualquier tipo de medio electrónico, más comúnmente a través de Internet o de telefonía (Wootton, Yellowlees & McLaren, 2003)

**Mejorar la atención en salud mental
superación de las limitaciones
específicas relacionadas con la
prestación de servicios**



Antecedentes



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Depresión en la Adolescencia

- Perturbación del estado de ánimo caracterizada por la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente la capacidad funcional del individuo (APA, 2014)
- Se asocia a graves consecuencias negativas como: suicidalidad, mal desempeño escolar, dificultad en las relaciones interpersonales, conductas de riesgo y problemas de salud física (Birmaher et al. 1996; Fergusson, & Woodward, 2002)

Prevención e Intervención Temprana

- La prevención busca reducir la incidencia, prevalencia, recurrencia, duración de los síntomas o condición de riesgo, disminuyendo el impacto de la enfermedad en las personas, sus familias y la sociedad (Mrazek & Haggerty, 1994)
- La intervención temprana busca influir en las primeras etapas del proceso, cuando están presentes algunos síntomas pero aún no se ha desarrollado el trastorno (Dunst y Trivette, de 1997; Guarlnick, 1997)



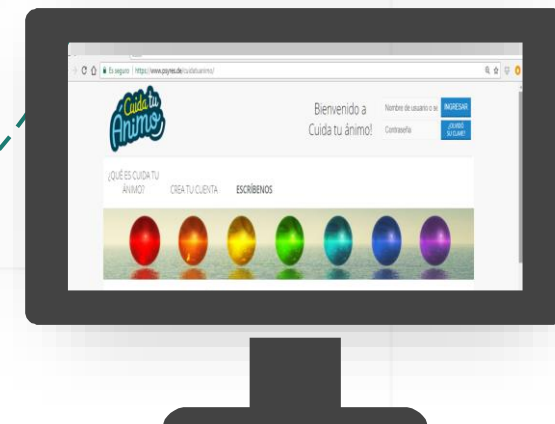
UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Intervención

Desarrollado por psicólogos y psiquiatras.
Basado en otros programas: YPSA y Proyouth

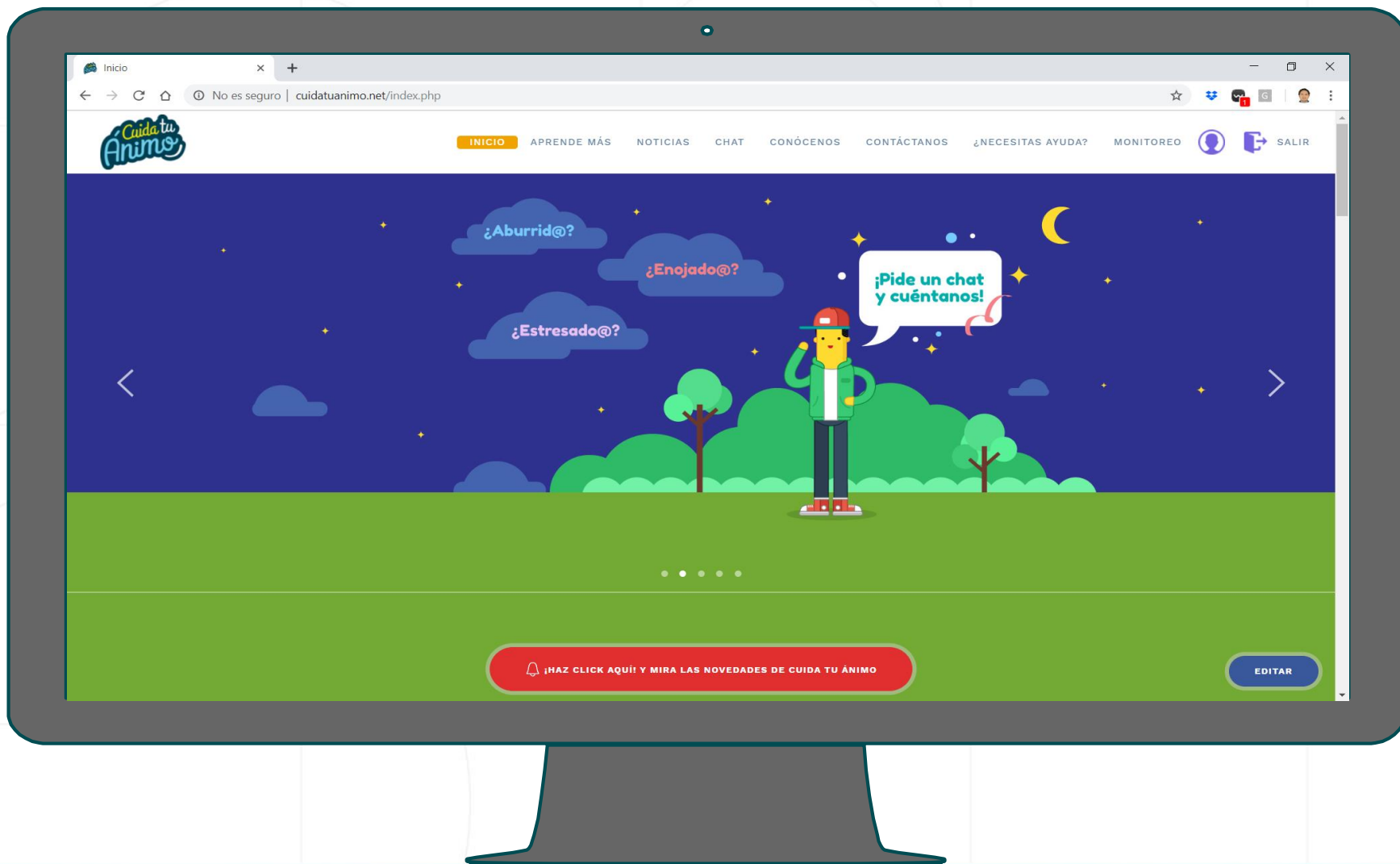
Cuida Tu Ánimo (CTA) es un programa que busca prevenir e intervenir tempranamente la depresión en adolescentes

CTA proporciona Información, educación y apoyo.





UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia





Módulos de la Intervención



Módulos Informativos

Módulos de Apoyo

**Información
Psicoeducativa**

Sobre la depresión, la resolución de problemas y sobre estrategias para pensar positivo.

Noticias

Sobre salud mental y hábitos de vida saludable

Foros

Espacio grupal para la discusión sobre temas específicos

Emergencia

Plan de crisis General

Monitoreo

Cuestionario PHQ-3, Retroalimentación automática & Alarmas

Chat

Contacto online profesional-Adolescente

1. ¿Te has sentido bajoneado/a, deprimido/a, irritable o desesperanzado/a?
2. ¿Has tenido poco interés o placer al hacer las cosas?
3. ¿Has pensado que sería mejor estar muerto/a o has pensado hacerte daño de alguna manera?
4. _____

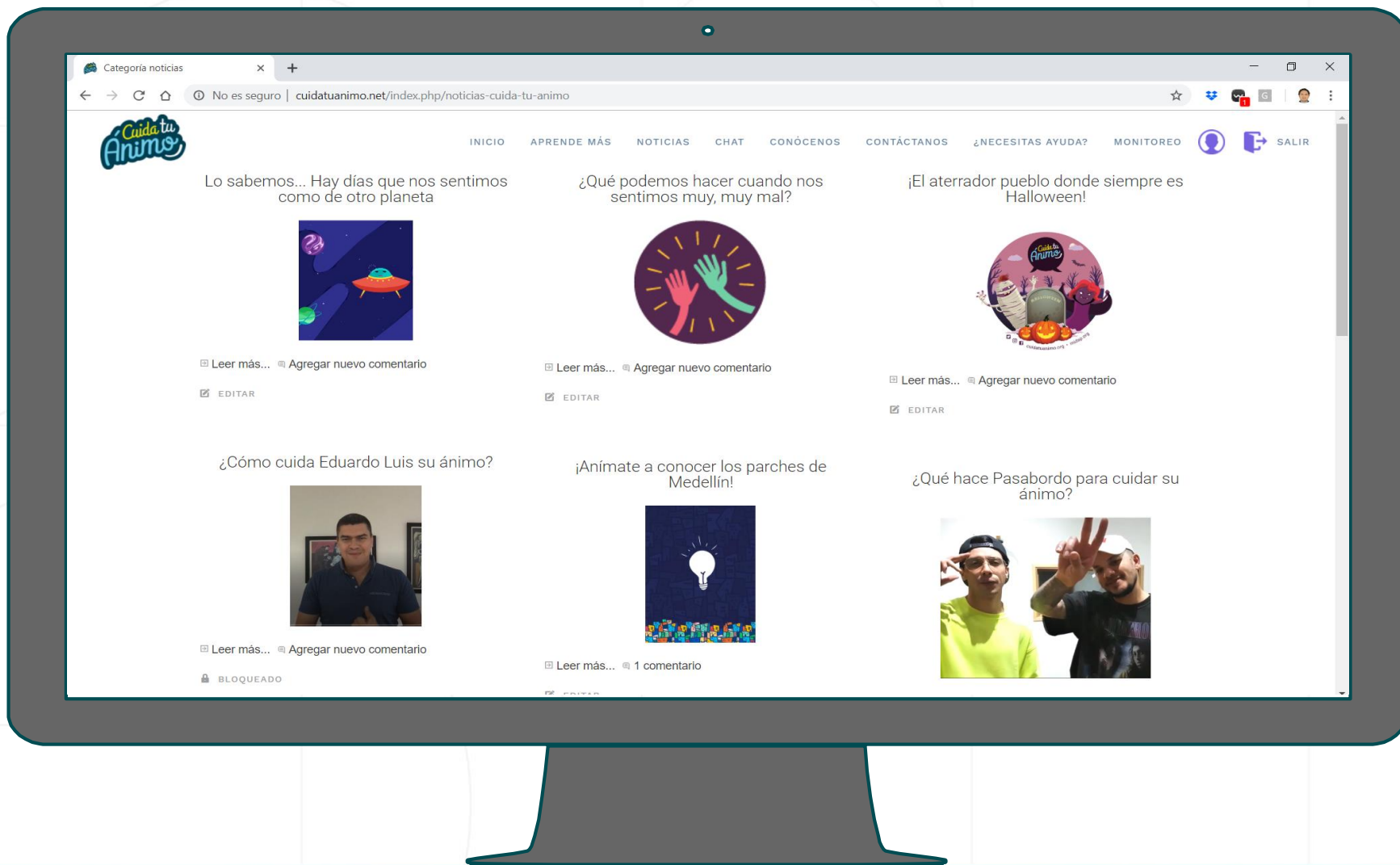
Mensaje de Cuida Tu Ánimo

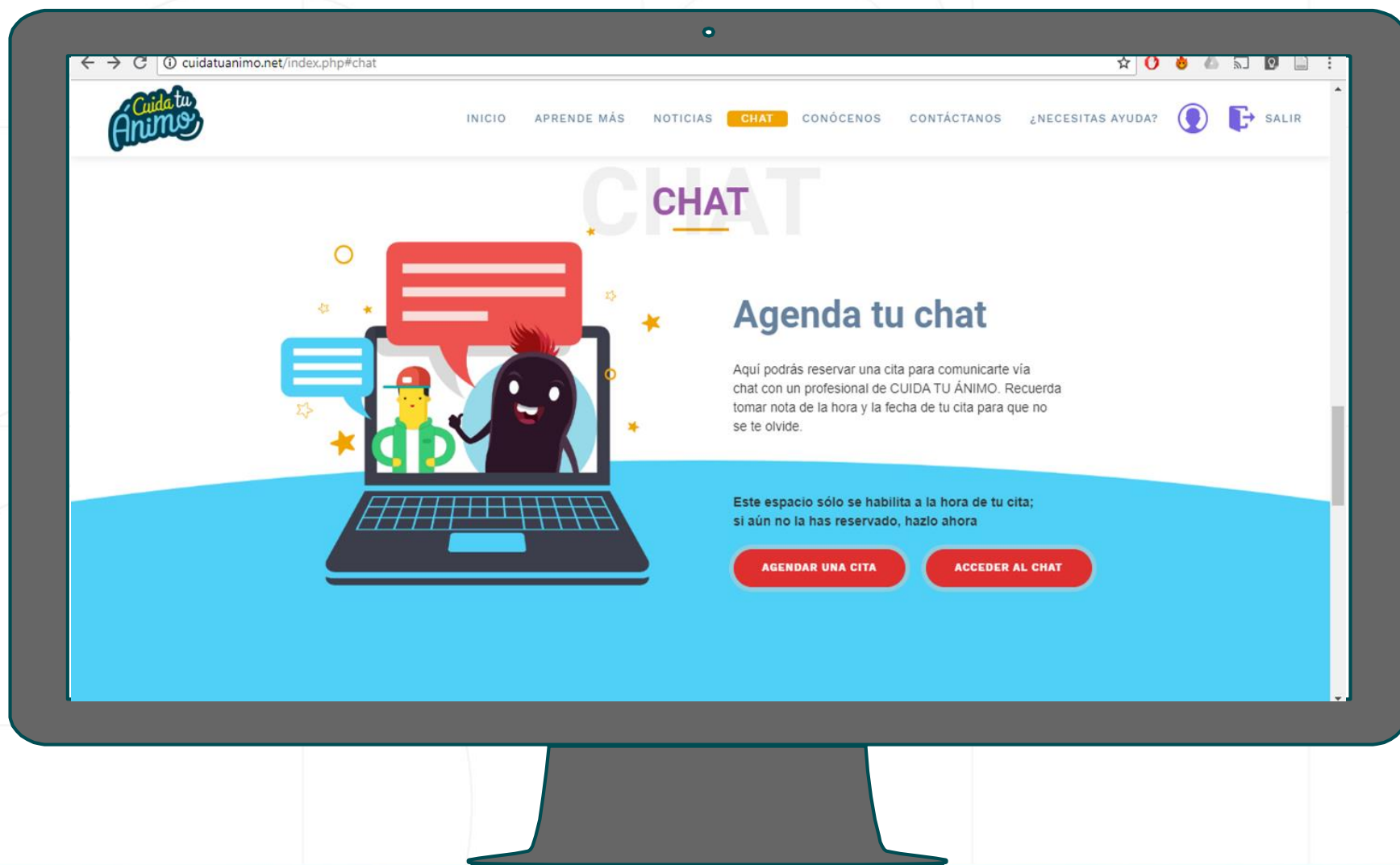


Tus respuestas nos dicen que has tenido ideas o pensamientos relacionados con la muerte. Aunque todas las personas a veces pensamos en eso, queremos asegurarnos de que te sientas mejor pronto, porque tu confortamiento nos vale mucho.

ACEPTAR









UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

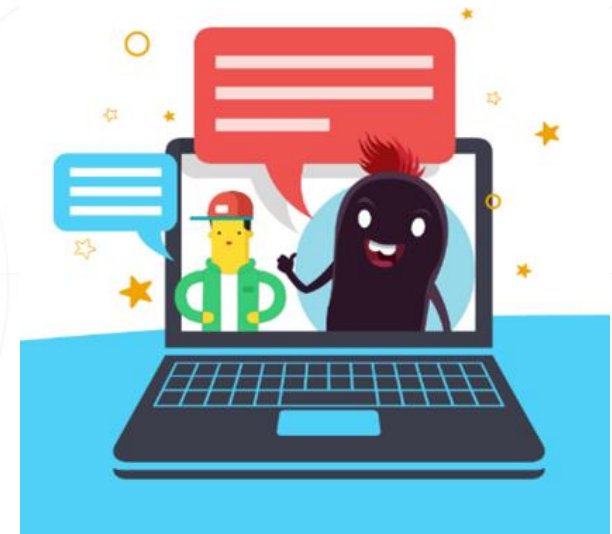




UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Objetivo

Estimar el uso, la aceptación y la efectividad del programa online “Cuida Tu Ánimo” para la prevención e intervención temprana de la depresión en adolescentes escolares en la ciudad de Medellín.





UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Metodología

- Estudio piloto: Uso, Aceptabilidad y Estimación del Efecto.
- Grupo activo y control:
 - Cuida Tu Ánimo: 101 adolescentes
 - Lista de espera: 112 adolescentes
- Diseño Mixto Predominantemente Cuantitativo



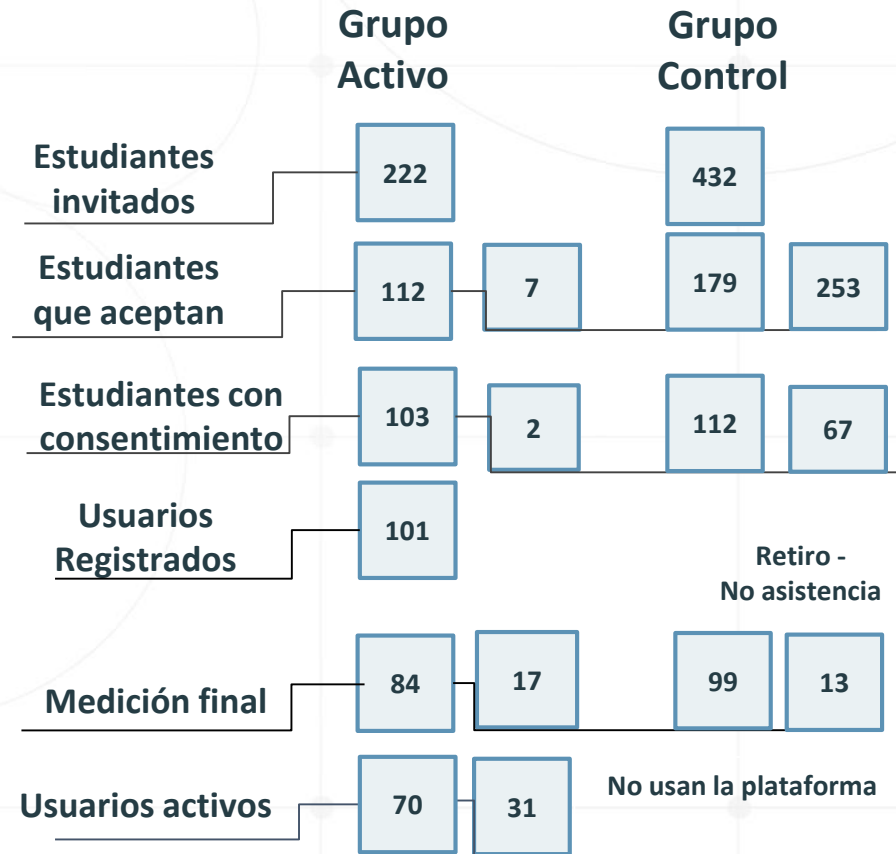
Criterios de Inclusión

- Jóvenes de colegios públicos de Antioquia entre 6 y 10 grado (Secundaria)
- Colegios con acceso a internet y servicio de psicología

Criterios de Exclusión

- Alto riesgo suicida: PHQ-9A \geq a 2 en pregunta 9
- Actualmente en tratamiento con fármacos antidepresivos y/o psicoterapia

Procedimiento y Participantes





UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Instrumentos

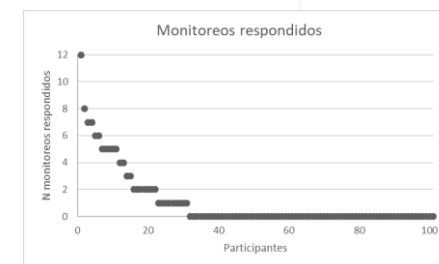
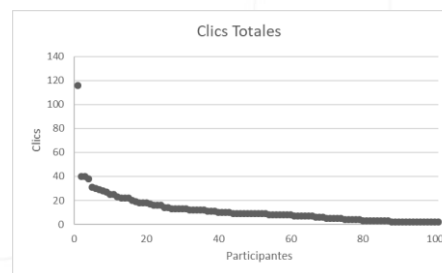
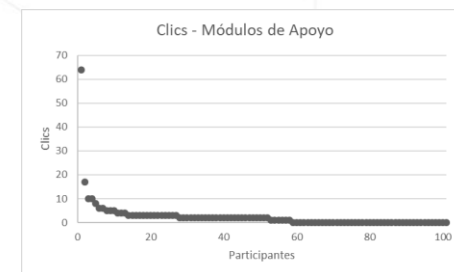
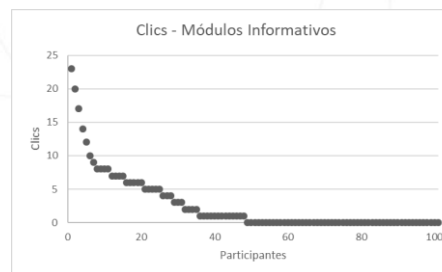
Instrumento	Variables	Momentos
PHQ-9	Sintomatología depresiva	Inicio y final
GAD-7	Sintomatología ansiosa	Inicio y final
KIDSCREEN-10	Percepción de salud y bienestar	Inicio y final
SSDS	Auto-estigma	Inicio y final
Escala de aceptabilidad	Aceptabilidad y experiencia de uso	Final (GA)
Entrevista Grupal	Aceptabilidad y experiencia de uso	Final (GA)
Plataforma CTA	Uso: Clics en el programa	Proceso (GA)
Monitoreos CTA	Uso: Monitoreos respondidos	Cada 2 semanas (GA)



Resultados: Uso

Reporte de uso	Sí	No	N/I
Ingreso a la página	68	16	17
Uso de Monitoreo	74	10	17
Videos	37	31	33
Noticias	26	42	33
Reservar Chat	13	55	33

	Al menos una vez a la semana	Al menos una vez al día	Al menos una vez al mes	Menos de una vez al mes	N/I
¿Cada cuánto entraste a la página?	21	16	12	19	33





UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

Resultados: Uso

Lo más útil	F
Chat	10
Videos	10
Noticias	8
Monitoreo	4
Otros	4
No hay información	47
Total general	83

Por que no usaste la página?	F
Olvida la pagina	5
No lo consideré necesario	4
Falta de interés	3
Sin dispositivos para ingresar	2
Sin tiempo	1
No hay información	85
Total general	100

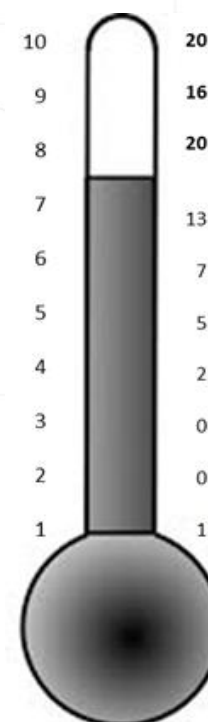
¿Porque no usaste el Chat?	F
No fue necesario	29
Falta de tiempo	5
No sabía pedir la cita	4
Olvido	3
Poco uso de la página	3
Dificultades técnicas	2
Prefiere atención cara a cara	1
Timidez para pedir cita	1
No información	51
Total general	99



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Resultados: Aceptabilidad

Aceptabilidad	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	N/I
Satisfacción	30	50	3	1	17
Recomendaría	29	50	3	2	17
Útil	25	49	10	0	17
Entretenido	29	51	3	1	17
He aprendido	12	62	9	1	17
Cumple expectativas	21	47	14	2	17
Uso fácil y cómodo	25	37	5	2	32





Resultados: Aceptabilidad

Qué te gustó del programa	F
Aprendo a cuidar mi animo	14
Actividades presenciales	11
Me ayuda a estar mejor	10
Monitoreo	10
Acompañamiento de los profesionales del programa	9
Aprendizaje regulación emocional	8
Contenido en general	8
Aprendizaje resolución de problemas	5
Consejos	4
Entretenido	2
Empatía	1
No hay información	37
Total general	119

No me gustó del programa	F
Interés en más actividades presenciales	11
Falencias a la pagina	6
Estrategias poco dinámicas	3
Poca difusión de las visitas	2
Poca actividad en redes sociales	1
Reducido seguimiento en la institución	1
Todo está bien	49
No información	29
Total general	103

Qué faltaría al programa	F
Contenido	37
Juegos	9
Información educativa	8
Actividades	4
Historias	5
Consejos - Frases	4
Videos	3
Brindar espacio para desahogo	1
Brindar solución a los problemas	1
Fotos de los participantes	1
Música	1
Técnico y de forma	6
Contenidos didácticos y dinámicos	2
Uso en dispositivos móviles	1
Mayor interacción entre los usuarios	1
Personalización de la página	1
Solicitan refrigerios	1
No información	48
Total general	89

Aspectos positivos:

- Buena información – útil
 - Reclutamiento
 - Para el afrontamiento de situaciones
- Sensación seguridad y confianza
- Gusto de pertenecer al programa

Aspectos negativos:

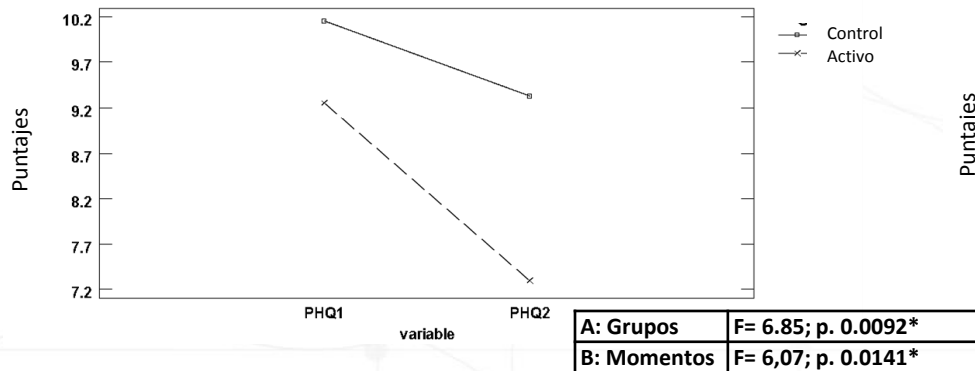
- Horarios de atención (Chats)
- Emergencia (Mensaje general)
- Atractivo de los videos
- Cuestionarios largos
- Retroalimentaciones generales
- Preguntas repetidas

Recomendaciones:

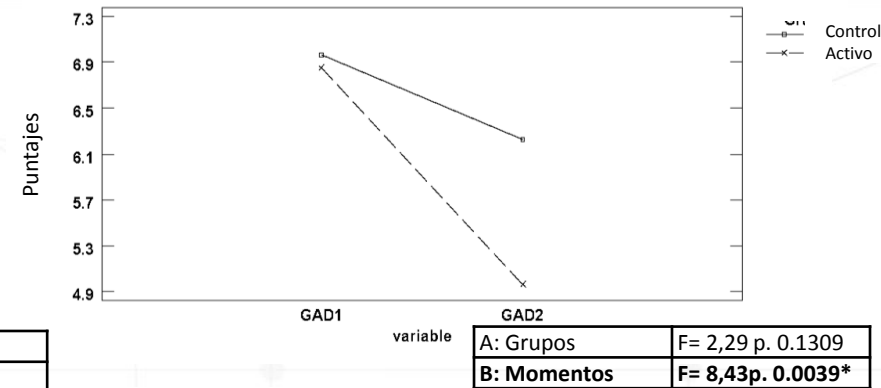
- Página más interactiva
- Sentirse incluidos en el contenido
- Actividades presenciales
- Más contenido (Videos cortos)
- Disponibilidad de las horas (inmediatez)

Resultados: Estimación del efecto

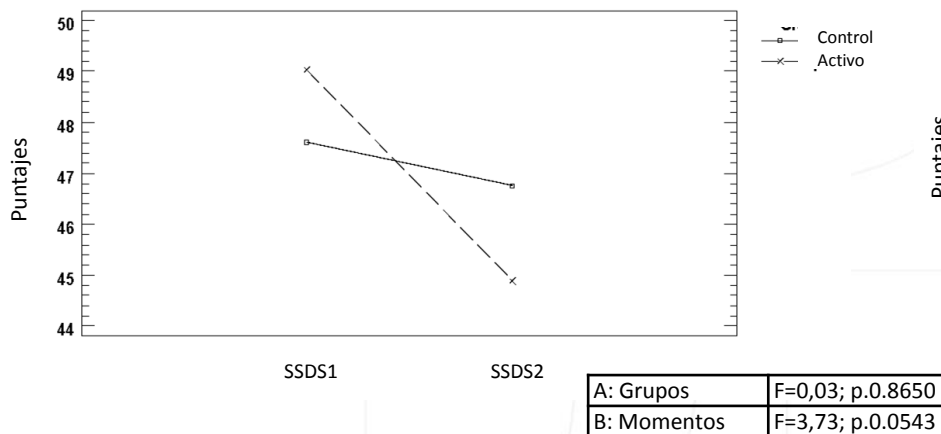
PHQ-9 Síntomas Depresivos



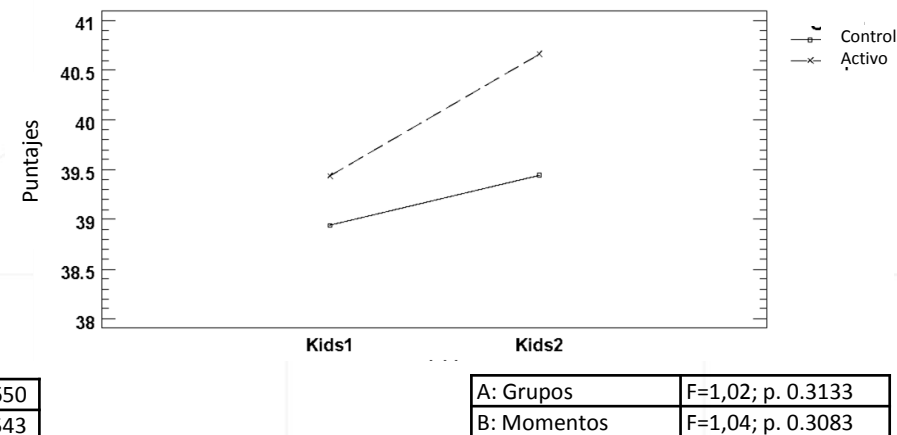
GAD7 Síntomas Ansiosos



SSDS - Auto-Estigma



Kidscreen-10 Salud y Bienestar



Transformación del programa



- Menos texto, más imágenes y dinamismo
- Módulo de mensaje individual

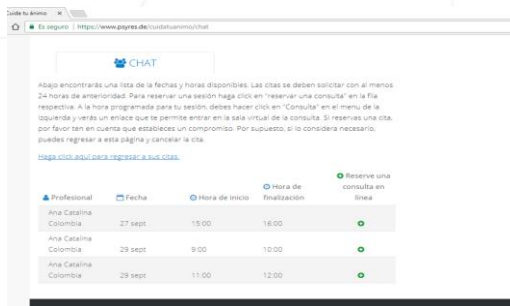


- Mayor contenido
- Más lúdico
- Historias de otros (Como tú)
- Videos más reflexivos menos informativos

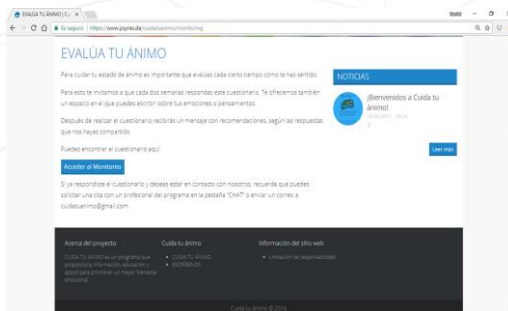


- Textos cortos, hipervínculos, imágenes

Transformación del programa



- Aumento de horarios, Espacios fijos mensuales de chat grupal



- Pregunta abierta en monitoreo
- Retroalimentaciones con imágenes (Tipo meme)
- Actividades didácticas y personalizadas de difusión del programa (Tipo stand)

Conclusiones:

Bajo uso, alta
aceptación y
necesidad: Una
paradoja frecuente

Mayor reporte de uso
que uso real: ¿Mentira
o una sensación?

Trabajar en métodos
de reclutamiento,
persuasión y
recompensas: Un Reto

Contenido: Interactivo,
dinámico, didáctico y
lúdico

Solicitud de módulos y
espacios
personalizados

Lo más útil (Chat) vs. lo
más usado
(Información)

Sentirse parte

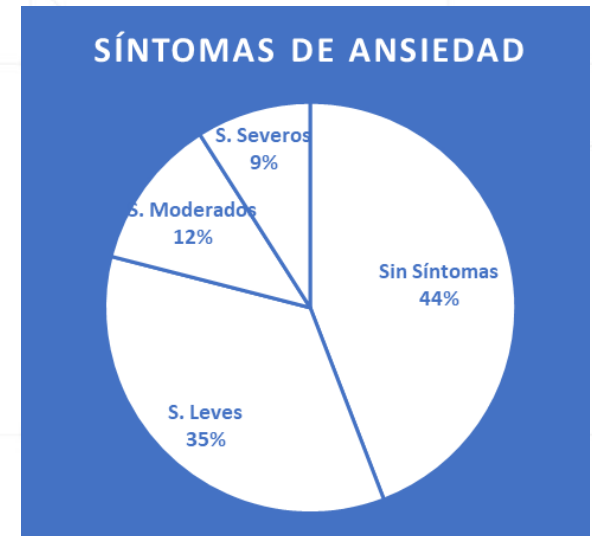
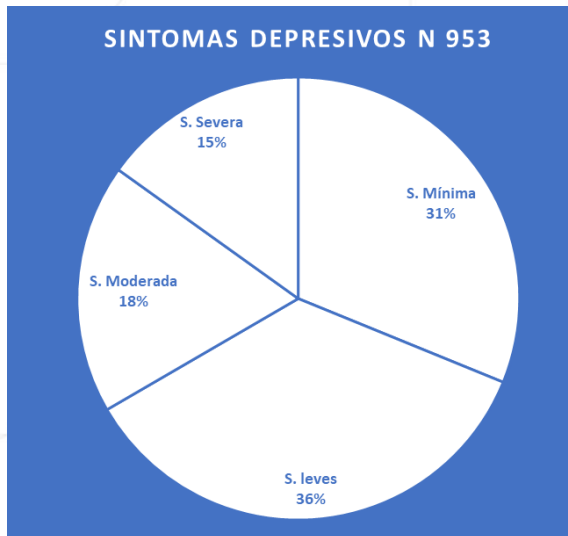
Posible Efecto:
Síntomas
¿Auto-estigma?

Inserción del proyecto
en lógicas del
contexto:
institucionales y
comunitarias



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Ensayo Clínico: Desafíos



953 Adolescentes de 8 Colegios Públicos de Medellín entre 6° y 10°

171 Alarmas (Ideación Suicida)

558 Monitoreos - Seguimiento

1514 Clics Psicoeducativos



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

!Muchas Gracias!



- PhD. Vania Martinez
- PhD. Graciela Rojas
- PhD. Mariane Krause
- PhD. Carola Perez



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

VIGILADA MINEDUCACIÓN

- Ps. Paulina Estrada
- Ps. Maria Paula Ruiz
- Ps. Daniela López
- Mc. Juan Carlos Jaramillo

PhD. Daniel Espinosa
hеспinosa@ces.edu.co



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

- PhD. Mauricio Fernandez



UniversitätsKlinikum Heidelberg

- PhD. Stephanie Bauer
- PhD. Markus Moessner

