



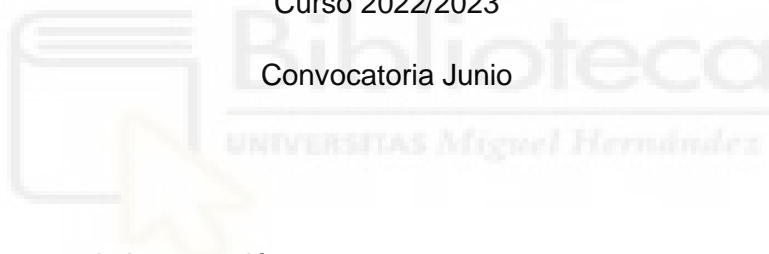
UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2022/2023

Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Aplicación interactiva para la intervención y monitorización psicológica de síntomas de depresión y ansiedad en población adolescente. TFG interdisciplinar.

Autor: Andrea Montesinos Alvarado

Tutor: Iván Fernández Martínez

COIR: TFG.GPS.IFM.AMA.230428

Elche a 01 de junio de 2023

PREÁMBULO

El siguiente TFG ha sido realizado en la modalidad Trabajo Fin de Grado interdisciplinar (TFGi). Este modelo de TFG ha surgido de un programa de Innovación Docente y consiste un Trabajo de Fin de Grado realizado de manera colaborativa dentro de un equipo integrado por estudiantes y tutores de diferentes titulaciones, tutorizado por profesorado afín a la temática que aborda. El presente TFGi plantea el abordaje integral de un proyecto interdisciplinar, lo que implica la intervención de competencias profesionales y conocimientos transversales para su resolución, siempre sobre la base de la cooperación entre alumnado procedente de distintos grados, cuyas competencias profesionales estén vinculadas a las peculiaridades del problema a resolver y la solución a proporcionar. Por lo tanto, los contenidos de este TFG no sólo comprenden la contextualización, objetivos, metodología, resultados y conclusiones correspondientes a los contenidos y competencias propias de la titulación del estudiante que lo presenta, sino que también muestran el proceso interdisciplinar seguido por todo el equipo en el desarrollo de su proyecto, incluyendo, de forma resumida, aspectos importantes de los contenidos elaborados con el resto de titulaciones participantes que, debido a la naturaleza del trabajo, no pueden separarse del mismo para que éste mantenga su esencia. En este TFGi han participado Andrea Montesinos Alvarado, Manuel García Cotes y Cristina Golf Toledo estudiantes de la UMH de los grados de Psicología, Ingeniería Informática y Comunicación Audiovisual, cuya temática está referida al estudio de una propuesta de intervención para reducir síntomas de depresión y ansiedad a través de la técnica de Mindfulness MBCT mediante una aplicación web interactiva donde una mascota le acompañará en las diferentes sesiones psicoterapéuticas.

Más información sobre el programa TFGi en: <http://tfgi.edu.umh.es/>

Índice

Resumen.....	5
1. Introducción.....	6
2. Hipótesis y Objetivos.....	9
2.1. Hipótesis.....	9
2.2. Objetivos.....	9
2.2.1. Objetivos generales	9
2.2.2. Objetivos específicos	10
3. Metodología	10
3.1. Método	10
Figura 1.....	10
Figura 2.....	12
Figura 3.....	12
3.2. Destinatarios	13
4. Propuesta de intervención.....	13
4.1. Procedimiento	13
Figura 4.....	14
Figura 5.....	14
Figura 6.....	15
Figura 7.....	15
Figura 8.....	16
Figura 9.....	17
4.2. Evaluación	17
4.2.1. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II).....	17
4.2.2. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).....	18
4.3. Técnicas de intervención.....	18
4.3.1. Reestructuración cognitiva de Beck	18
4.3.2. Adaptación del Entrenamiento en relajación muscular progresiva de Jacobson	19
4.3.3. Mindfulness basada en la terapia cognitiva (MBCT).....	19
4.4. Sesiones	19
Figura 10.....	19
Figura 11.....	20

Figura 12.....	21
Tabla 1	21
Tabla 2.....	22
5. Discusión.....	23
5.1. Limitaciones y líneas futuras	24
5.2. Conclusión.	25
6. Bibliografía.....	25
7. Anexos	28
7.1. Anexo 1. Sesiones.....	28
7.1.1. Área de depresión.....	28
7.1.2. Área de ansiedad	47
7.2. Anexo 2. Consentimiento informado	67



Resumen

Se ha demostrado que los/as adolescentes experimentan una etapa llena de transformaciones en las que son más vulnerables a padecer trastornos emocionales, siendo muy comunes la depresión y la ansiedad. En respuesta a esta problemática, se ha decidido desarrollar la aplicación "Here&Now", una aplicación web destinada a reducir síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes. Además de intervenir en una etapa clave de la vida donde comienzan muchos problemas biopsicosociales, "Here&Now" también interviene ante síntomas para evitar que se conviertan en un futuro en trastornos emocionales más graves, a través de técnicas cognitivas-conductuales y de la técnica de Mindfulness basada en técnicas cognitivas (MBCT). Por lo tanto, en este programa se presentará un espacio interactivo, guiado y acompañado por una mascota, que implementa estas dos técnicas a través de una serie de sesiones divertidas y relajantes que fomentan el autoconocimiento, autocontrol y atención plena para reducir síntomas de depresión y ansiedad y, por ende, la incidencia de adolescentes con problemas emocionales.

Palabras Clave: adolescentes; depresión; ansiedad; terapia cognitivo-conductual; mindfulness; aplicación web interactiva.

Abstract

It has been demonstrated that adolescents experience a stage full of transformations in which they are more vulnerable to suffer from emotional disorders, with depression and anxiety being very common. In response to this problem, it has been decided to develop the application "Here&Now", a web application aimed at reducing symptoms of depression and anxiety in adolescents. In addition to intervening in a key stage of life where many biopsychosocial problems begin, "Here&Now" also intervenes with symptoms to prevent them from becoming more serious emotional disorders in the future, through cognitive-behavioural techniques and Mindfulness Based Cognitive Techniques (MBCT). Therefore, this programme will present an interactive space, guided and accompanied by a pet, which implements these two techniques through a series of fun and relaxing sessions that promote self-knowledge, self-control and mindfulness to reduce symptoms of depression and anxiety and, therefore, the incidence of adolescents with emotional problems.

Keywords: adolescents; anxiety; depression; cognitive-behavioral therapy; mindfulness; interactive web application.

1. Introducción

La adolescencia es el período comprendido entre los 10 y los 19 años de edad, en el que las personas perciben una serie de profundas transformaciones biopsicosociales, por lo que hace que sea un momento muy crítico en su vida, donde surgen dudas respecto de cómo vivir la vida, expresarse y relacionarse con la sociedad (OMS, 2021). Es posible que algunos de esos problemas remonten su inicio al menos a la adolescencia o a las primeras etapas de la edad adulta (APA, 2013).

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Factores psicológicos, sociales y biológicos como, por ejemplo, desempleo, pérdida de un ser querido), pueden hacer que las personas sean más vulnerables a los problemas de salud mental (OMS, 2023). Y es que es muy frecuente que los adolescentes corran el riesgo de padecer trastornos de salud mental y emocionales con frecuencia por su vulnerabilidad. Una evaluación realizada por la Organización Mundial de la Salud (2021) destacó que los más frecuentes son los trastornos de ansiedad y depresión, y se calcula que un 3,6% de los adolescentes entre 10 y 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padecen un trastorno de ansiedad, siendo un 1,1% de los adolescentes entre 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 los que padecen depresión, provocándoles dificultades y malestar en la vida cotidiana.

La ansiedad, por su parte, se caracteriza según el DSM-5, por preocupación excesiva y difícil de controlar suficientemente alta para generar angustia y malestar en la vida cotidiana, siendo incluso limitante en algunas ocasiones. En cuanto a la depresión, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), es un común trastorno de salud mental caracterizado por tristeza persistente, pérdida de placer y/o interés durante largos períodos de tiempo en actividades que antes sí le agradaban, alteración de sueño y apetito, cansancio, falta de concentración y rumiación. Se calcula que, a nivel mundial, el 5% de los adultos padecen depresión y sus efectos pueden impedir que las personas actúen y vivan una vida gratificante, siendo aproximadamente un 50% más frecuente la depresión en mujeres que en hombres (OMS, 2023).

Recientemente se realizó una investigación pretest y postest que recogió la percepción de los adolescentes de 15 a 29 años sobre el estado de salud física y mental. Se realizó mediante 1.501 entrevistas online, llegando a la conclusión de que los adolescentes perciben peor su salud mental cada año que pasa, sobre todo las mujeres con una diferencia de hasta 15 y 20 puntos porcentuales más en las sensaciones de tristeza, cansancio, apatía, ansiedad y problemas de concentración. Además, se ha observado que del total de

problemas de salud mental declarados, sólo un 36,2% afirma tener ya un diagnóstico y principalmente son ansiedad y depresión. (Sanmartín et al., 2022).

Puede ser común que las personas suelen sentir sensaciones como tristeza, ansiedad, problemas de concentración, irritabilidad o cansancio al mismo tiempo. Revisando fuentes especializadas como DSM-5 (2013), se puede observar que la depresión y la ansiedad tienen síntomas correlacionados y son trastornos comórbidos. Según el DSM-5 (2013), las personas que padecen depresión se caracterizan por tener un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día casi todos los días, insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse y deterioro en el área social como laboral, entre otras que pueden generar síntomas de ansiedad. Por otra parte, los síntomas mencionados anteriormente también pueden estar presentes en el trastorno de ansiedad, sumando además la sensación de estar atrapado o con nervios de punta, tensión muscular y dificultad para controlar la preocupación excesiva y para concentrarse debido a la rumiación de preocupaciones, miedo a que suceda algo y sensación de pérdida de control. Además, tanto la ansiedad como la depresión comparten las similitudes en cuanto a la prevalencia en función del sexo. En ambos trastornos son las mujeres las que muestran mayores niveles (Carballo et al., 2012; Granados et al., 2011). Además esta última investigación concluyó su estudio sobre trastornos de ansiedad en niños y adolescentes que a mayor edad comprendida, mayores niveles de ansiedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), es muy importante abordar y prevenir los casos de adolescentes que padezcan trastornos de salud mental puesto que dichos adolescentes no suelen buscar ayuda profesional y puede afectar a su bienestar general, académico y social, incrementando y cronificando sus síntomas y desarrollando posteriormente trastornos psicológicos más graves (Corry y Leavey, 2017). Se calcula que entre los adolescentes que presentan síntomas depresivos o de ansiedad, sólo un 18 a 35% busca ayuda profesional (Gulliver et al., 2010). También es cierto que los adolescentes, cuando presentan algún problema de salud mental tienden a tomar como primera opción la búsqueda de ayuda en fuentes informales, como bases de datos de internet, antes de buscar ayuda profesional (Corry y Leavey, 2017).

En los últimos años están incorporando las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) en sus programas para su difusión. Han surgido conceptos como "Ciberterapia" o "Tratamientos online" para referirse a la aplicación de servicios psicoterapéuticos mediante la informática, y es que se considera una gran ventaja pues dichos tratamientos pueden llegar a más personas que lo necesiten que, por distintos motivos, no pueden acudir presencialmente a consulta clínica (Baños et al., 2011). Estos recursos, por su parte, son muy utilizados por los adolescentes ya que se encuentran muy

familiarizados con las TICs, incrementando su motivación al cambio, adhesión al tratamiento y percepción de autoeficacia (Walther, 1996).

Una de las técnicas utilizadas dentro de las TICs es el Mindfulness. Dicha aplicación es relativamente nueva, pero ya existen estudios que incorporan la teoría del mindfulness en aplicaciones web para mejorar la atención plena y la respiración. El Mindfulness es una técnica de tercera generación del ámbito clínico. La traducción exacta al español podría ser “atención y consciencia plena”, pero el término Mindfulness es el más utilizado en el ámbito científico (Prieto, 2007). Se ha descubierto que la práctica regular del Mindfulness tiene evidencia empírica de efectos beneficiosos en aspectos como reducción de estrés, tratamiento de trastornos como la ansiedad (Solberg et al., 2000), depresión, la mejora de la adaptación a situaciones estresantes, regulación emocional (Keng et al., 2011), entre otros.

El método de Mindfulness más utilizado es el programa de relajación y reducción del estrés (MBSR). Este programa, desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1990, evidencia en estudios, como el de la universidad de Almería en 2014, la reducción de síntomas de ansiedad (Yagüe et al., 2016). También existe un método de Mindfulness útil para prevenir los episodios depresivos. Éste es el Mindfulness basado en terapia cognitiva (MBCT) de Segal, Teasdale y Williams (2004). Se trata de un programa, manualizado de 8 sesiones semanales, basado en las técnicas del MBSR junto con otras técnicas, como el entrenamiento de la respiración, la meditación sentada y en movimiento, el escaneo corporal y el yoga. Está destinado a prevenir la ansiedad, estrés, depresión, episodios depresivos, en eliminar la atención en pensamientos negativos, y en centrarse en las emociones y las sensaciones del cuerpo sin juzgar, aceptándolos y tomándolos como algo pasajero que pasa por la mente. Esta actitud previene progresivamente los pensamientos negativos y los patrones de rumiación (Kaviani et al., 2011).

Existen, a día de hoy, aplicaciones similares a este proyecto. Un posible ejemplo es *Mindfulness Coach*, que tiene como objetivo proporcionar ejercicios guiados de meditación y atención plena, así como herramientas para establecer objetivos y hacer un seguimiento del progreso del usuario. Además, la aplicación cuenta con una variedad de recursos y actividades que fomentan la práctica de la atención plena. También existen diversos estudios en los que utilizan el desarrollo de aplicaciones web para tratamiento de depresión, ansiedad y trastornos relacionados. Como ejemplo se podría mencionar el Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes españoles a través de internet (Sandín et al., 2019).

Por lo tanto, teniendo en cuenta la aplicabilidad del tratamiento de síntomas de

depresión y ansiedad en un espacio digital, además del incremento observado de adolescentes afectados por trastornos psicológicos, y la gran evidencia empírica observada de la técnica de Mindfulness nuestro objetivo, se pretende con este trabajo realizar una propuesta de intervención en población adolescente para la detección y prevención de síntomas característicos de trastornos psicológicos tales como la depresión y ansiedad mediante la técnica de tercera generación de Mindfulness basado en terapia-cognitiva. El motivo de centrarnos en población adolescente es debido a la consideración de que, al ser la adolescencia una etapa llena de cambios biopsicosociales y que es una población muy vulnerable a sufrir trastornos psicológicos y emocionales (OMS, 2021), es conveniente intervenir desde el inicio para evitar que dichos síntomas de depresión y ansiedad se conviertan en trastornos psicológicos más graves en un futuro.

2. Hipótesis y Objetivos

2.1. Hipótesis

Como hipótesis tomamos que los/as adolescentes, que presenten pequeños síntomas de depresión y ansiedad, mejorarán sus síntomas con la utilización de nuestra aplicación web llamada "Here&Now" utilizado con fines psicoterapéuticos.

2.2. Objetivos

La propuesta de intervención de problemas emocionales tales como depresión y ansiedad en adolescentes, ha sido elaborada como respuesta a la situación actual del alto índice de adolescentes que presentan dichos problemas, y como respuesta a las necesidades detectadas de mejorar sus síntomas y evitar que desarrollen trastornos psicológicos más graves. Se ha mencionado en la página 2 que este TFG se ha integrado en el programa de innovación docente de TFG interdisciplinares. El desafío a resolver surgió durante las Jornadas de Formación organizadas como parte de dicho programa, lo que permitió establecer un objetivo interdisciplinar común a nivel global: *Crear y planificar sesiones psicológicas guiadas por una narrativa integrada en un entorno virtual.*

2.2.1. Objetivos generales

En el contexto de los grados de Psicología, Ingeniería informática y Comunicación Audiovisual, en los que se desarrolla el trabajo descrito en este documento, se centrarán los esfuerzos en lograr los siguientes objetivos generales:

1. Mejorar síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes mediante el fomento del autocuidado y la técnica de Mindfulness a través de una aplicación interactiva.
2. Implementar una aplicación innovadora 3D en WEB que ayude a los

profesionales de la salud mental a monitorizar y contactar con sus pacientes.

3. Integrar estética y narrativa que generen efectos positivos en los adolescentes a nivel de salud mental.

2.2.2. Objetivos específicos

A su vez, se definen una serie de objetivos específicos concretos y relacionados con la elaboración de la aplicación, que indirectamente nos permitiría alcanzar los objetivos de más alto nivel anteriormente descritos:

- Emplear una aplicación web interactiva como estrategia innovadora y lúdica de intervención en adolescentes con síntomas de depresión y ansiedad en edades comprendidas entre 10 y 19 años de edad.
- Desarrollar una intervención que pueda ser susceptible a ser incorporada en un contexto psicoterapéutico, ya sea utilizándola de forma única o complementaria con otras estrategias, por parte de un profesional de salud mental.

3. Metodología

3.1. Método

Para la realización de este TFG, se ha llevado a cabo un trabajo inicial en conjunto con los compañeros de las otras dos titulaciones. Se comenzó realizando, por parte del alumnado de Psicología, Ingeniería Informática y Comunicación y Audiovisual, borradores de manera individual recopilando información necesaria para el desarrollo del proyecto. Estos borradores fueron modificándose y mejorando de manera conjunta a través de reuniones organizadas por vía Google Meet.

Cabe destacar que en todas las reuniones se discutían los nuevos avances de cada participante de este proyecto, aspectos de diseño, de estructura y de contenido. A continuación se muestran algunos ejemplos de la evolución del proyecto.

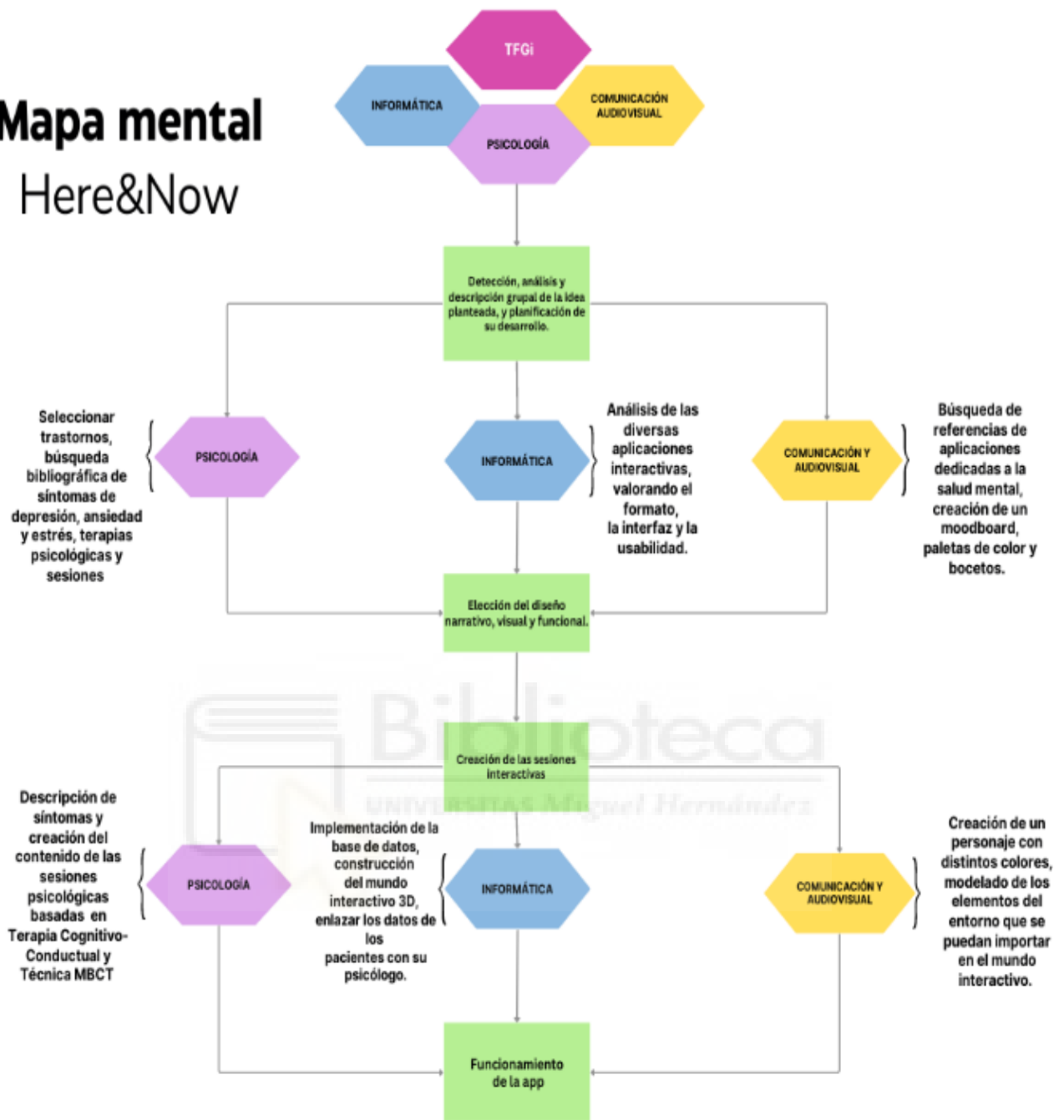
En la Figura 1 se presenta un resumen de la metodología de trabajo grupal utilizada para desarrollar la parte común del proyecto. A raíz de las complicaciones para llevar a cabo encuentros en persona, se llevaron a cabo reuniones mediante videollamadas a través de la plataforma Google Meet y, en algunas ocasiones, se emplearon conversaciones de mensajería instantánea para tratar requisitos particulares.

Figura 1

Resumen de la interacción entre las diferentes disciplinas para la realización de la App

Mapa mental

Here&Now

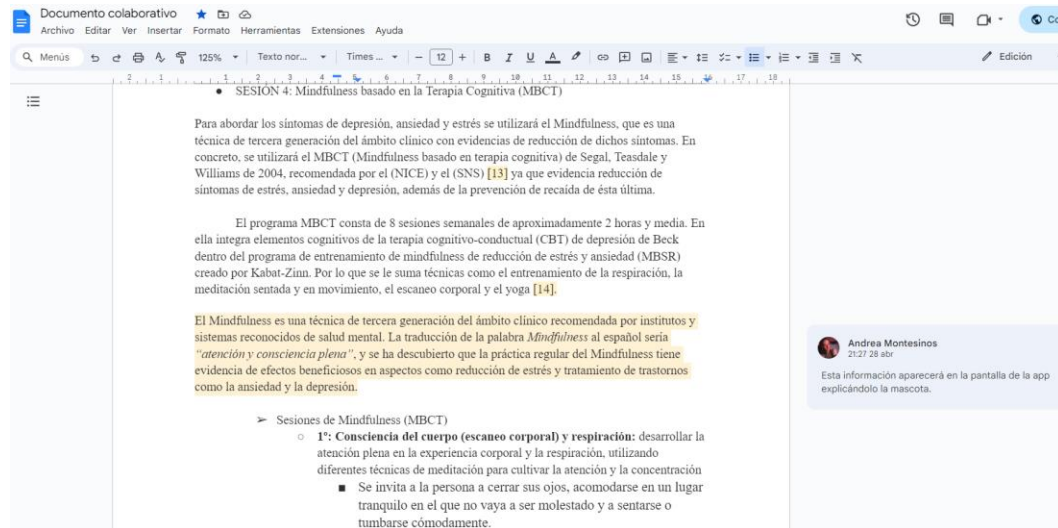


Nota: En esta imagen se especifica las tareas realizadas por cada alumno según la fase de desarrollo en la que se encontraba la aplicación web interactiva.

La Figura 2 muestra la descripción de una de las sesiones psicoterapéuticas en un documento colaborativo con las otras disciplinas que, más adelante, se explicará con más profundidad y se mostrará de forma más atractiva al usuario al utilizar la aplicación web. Podemos observar la descripción de la técnica MBCT junto con el diseño de una de las sesiones de Mindfulness.

Figura 2

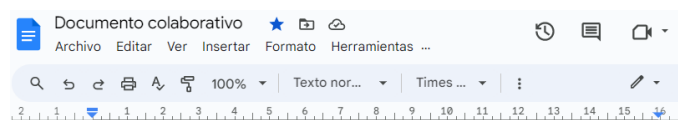
Ejemplo de documento compartido donde se especifica el diseño de una sesión de la Técnica MBCT



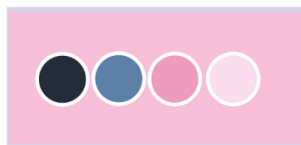
Otro ejemplo en cuanto al diseño y estructura de la aplicación web “Here&Now” podemos observarla en la Figura 3. En ella podemos observar un ejemplo de una de las paletas de colores utilizadas y texturas en cuanto al diseño de la aplicación. También aparece las tareas asignadas en cuanto a diseño y estructura de los aspectos visuales de la aplicación, escogiendo un modelo 3D inmersivo con una mascota de acompañante en la aventura.

Figura 3

Ejemplo de paleta de colores utilizada en la aplicación Web



Ejemplo de paletas de colores personalizadas:



2. MUNDO 3D

Una vez registrado, el usuario será transportado a un mundo 3D inmersivo desde el que podrá realizar distintas actividades. La primera será conocer a la mascota quien le preguntará sobre qué síntoma desea trabajar.

Psicología	Comunicación	Informática
-	- Modelo 3D de la mascota según las distintas paletas. - Música de fondo. - Diseño de los cuadros de texto. - Diseño de las texturas parametrizadas asociadas a los elementos del mundo.	- Implementación del mundo 3D. - Parametrización del mundo 3D según la paleta.

3.2. Destinatarios

Esta propuesta de intervención de síntomas de depresión y va dirigido a adolescentes en edades comprendidas entre los 10 y 19 años de edad que padezcan síntomas de depresión y ansiedad, puntuando entre 1 y 10 en el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), y una puntuación entre 1 y 15 en la adaptación española del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), bajo la supervisión de un profesional de salud mental de referencia.

Por otra parte, esta propuesta también va dirigida a profesionales de la salud mental para brindarles una innovadora herramienta de intervención y/o monitorización de sus pacientes adolescentes que presenten los problemas anteriormente mencionados.

4. Propuesta de intervención

4.1. Procedimiento

Para la intervención de síntomas de depresión y ansiedad, se intervendrá mediante una serie de técnicas cognitivo-conductuales, además de la técnica de Mindfulness basada en la Terapia Cognitivo-Conductual (MBCT), a través de la creación de una aplicación web interactiva a la que hemos llamado “*Here&Now*”.

Los adolescentes, bajo la supervisión de su profesional de salud mental de referencia, si cumplen con los estándares de puntuación entre 1 y 10 en el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) (Beck et al., 1996), y una puntuación entre 1 y 15 en la adaptación española del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (Buela et al., 2015) serán candidatos para participar en este proyecto. La explicación de estos baremos es porque en el BDI-II, el baremo mínimo para considerar “mínima depresión” es entre 0 y 13, por lo que si el usuario obtiene una puntuación entre 1 y 10 podríamos considerar que presenta síntomas de depresión pero sin alcanzar la puntuación mínima para tratarlo como un trastorno de depresión. Lo mismo pasa con la adaptación de cuestionario de STAI, ya que para que se considere puntuaciones significativas tanto en ansiedad-estado como en ansiedad-rasgo, la persona debe obtener como mínimo 75 puntos en cada una. Por lo que si el usuario, en este caso, puntuase entre 1 y 15 estaría muy por debajo de esta puntuación, y podríamos considerar que presenta síntomas de ansiedad, ya sea ansiedad-estado o ansiedad-rasgo.

Al aceptar mediante un consentimiento informado (Figura 4) (Anexo 2), la participación, el/la candidato/a podrá entrar en la aplicación web *Here&Now* registrándose como “usuario paciente”. Deberá introducir un código, ya entregado por su psicólogo de referencia, para identificarse, y todos los resultados de las pruebas, la evolución de las sesiones y el registro de emociones serán enviadas a su psicólogo/a de referencia para que éste/a pueda monitorizar su evolución psicoterapéutica. Se puede ver un ejemplo (Figura 5) de intento de

registro de un paciente a la plataforma en la imagen de la izquierda y la pantalla que le aparecerá a los usuarios que intenten entrar sin un psicólogo de referencia en la imagen de la derecha.

Figura 4

Consentimiento Informado Here&Now

Consentimiento informado Here&Now

Querido/a usuario/a, Antes de utilizar esta página web con objetivos psicoterapéuticos, diseñada para reducir síntomas emocionales, es conveniente que leas y comprendas atentamente este consentimiento informado para que sea consciente de su uso y confidencialidad de sus datos teniendo en cuenta tanto sus beneficios como sus posibles riesgos asociados, además de sus derechos y compromisos respecto al uso de nuestra página web.

- **1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE SUS DATOS:** Toda la información recogida, tanto de los resultados de las sesiones como de los registros son confidenciales y no serán divulgadas a ninguna otra persona que no sea su profesional de salud mental de referencia. Debe tener en cuenta que, según la ley 1090 del 2006, la información psicológica confidencial podrá ser desvelada en caso de que se presente situaciones que pongan en grave peligro su integridad psíquica y/o física o de alguna otra persona implicada.
- **2. BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN WEB PSICOLÓGICA:** Se espera con esta aplicación el aumento del bienestar y la reducción de síntomas de depresión y ansiedad al utilizarla de forma consistente. A través de esta aplicación tendrás acceso a recursos y técnicas respaldados por la investigación científica, como técnicas de relajación, de meditación y de respiración, actividades dinámicas para el autoconocimiento, y seguimiento del estado emocional, para ofrecerte herramientas de autocuidado, y afrontamiento a ciertas situaciones del día a día.
- **3. LIMITACIONES DE LA APLICACIÓN WEB PSICOLÓGICA:** Es conveniente informar que el uso de esta aplicación web no sustituye la psicoterapia convencional con su profesional de salud mental ni la sesión terapéutica cara a cara, pero sí sirve como una herramienta de apoyo. Si está experimentando síntomas de depresión o ansiedad más graves, le recomendamos que lo consulte con su profesional de salud mental de referencia.

Figura 5

Pantalla de inicio de sesión de la aplicación Web Here&Now

Registrarme

Nombre:

Apellidos:

Email:

Contraseña:

Fecha de nacimiento:

Soy psicólogo:

Consentimiento informado:

Iniciar Sesión

No tienes ningun psicologo asociado, debe tener uno para poder entrar

Nota: Los datos de estas imágenes son ficticios realizados por el estudiante de Ingeniería Informática para ejemplificar el inicio de sesión de la Aplicación web.

Además, el paciente podrá comunicarse con su psicólogo de referencia para solicitar citas presenciales, preguntar sobre su estado o para recomendar actividades a realizar. Podemos ver un ejemplo en la Figura 6.

Figura 6

Interacción de profesional de psicología con paciente en la App



Una vez registrado el usuario en la aplicación web “*Here&Now*”, aparecerá una mascota (Figura 7), la cual podrá personalizar a su gusto teniendo en cuenta las paletas de colores pastel, diseñadas por la estudiante de Comunicación Audiovisual, así como las formas suaves y pulidas para dar imagen relajante y minimalistas con los principios básicos del diseño y color. Según la paleta de colores escogida para la mascota y el fondo de la web, el Mundo 3D de la experiencia también cambiará de color, para así hacer sentir al usuario que la experiencia estará diseñada para él/ella. La función de la mascota será explicar conceptos teóricos de psicología y las actividades, además de acompañar y guiar al usuario en el proceso de reducción de síntomas de ansiedad y depresión a través de las sesiones programadas.

Figura 7

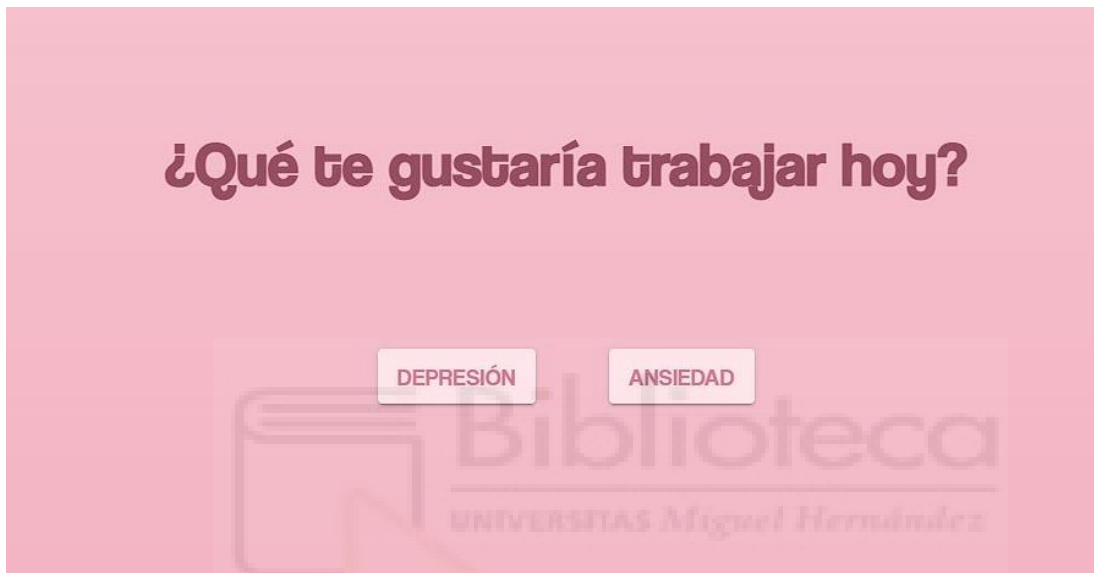
Imagen de la mascota que acompañará al usuario en la experiencia



La estética y la narrativa de la aplicación será una parte muy importante para que la experiencia del usuario sea mucho mejor. De hecho hay estudios que demuestran que el arte, la música y el entorno pueden tener un efecto positivo en la salud mental de las personas, provocando emociones positivas (Taylor, 2016). El usuario, una vez personalizado a su gusto la pantalla y mascota, podrá elegir el aspecto que deseará trabajar: depresión o ansiedad. Esto podemos observarlo en Figura 8:

Figura 8

Pantalla inicial donde el usuario podrá elegir qué desea trabajar



Al clicar una de las dos opciones, el usuario será llevado al Mundo 3D, el cual consistirá en una casa con jardín donde según qué objeto del espacio clicará el usuario, realizará una actividad u otra. Por ejemplo, si el usuario clicca el calendario de la casa, podrá ver las próximas citas de sesiones con su psicólogo/a, si clicca el sofá podrá meditar y si clicca la mascota podrá comenzar a realizar sesiones.

Un ejemplo de esto se puede ver en la siguiente imagen (Figura 9) donde aparece la imagen que saldría si el usuario clicca el calendario. Aparecen emoticonos que describen el estado de ánimo que puede elegir el usuario en consonancia con lo que está sintiendo en el momento. También aparecerá un registro semanal y anual donde se mostrarán sus estados de ánimo para analizar el proceso de los/as usuarios/as. Todos estos datos podrán ser vistos, además, por el profesional de salud mental de referencia del usuario/a para monitorizar su progreso y analizar estados emocionales relevantes para el tratamiento y hablarlo personalmente en consulta.

Figura 9

Calendario de emociones donde el usuario puede registrar sus estados de ánimo



4.2. Evaluación

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo, como ya se ha comentado, reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Para cerciorarnos de dicha reducción los/as usuarios/as deberán realizar una serie de cuestionarios en consulta bajo la supervisión de su profesional de salud mental de referencia. Estos cuestionarios se pasarán justo antes de la aplicación de la intervención y justo después de finalizarla para, además de ver si cumplen con los requisitos para ser candidatos a utilizar esta intervención, obtener datos pretest para compararlos con las puntuaciones posttest y ver si el objetivo de la propuesta de intervención de reducir dichos síntomas se ha cumplido o no. Durante el proceso de la aplicación de la intervención no se realizará ninguna prueba de evaluación. Se evaluará los niveles de síntomas de depresión y ansiedad antes y después de la intervención.

Los instrumentos que se pasarán en consulta bajo la supervisión del profesional de salud mental de referencia a modo de pretest-posttest son los siguientes:

4.2.1. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II)

Prueba aprobada por la Comisión de Tests del Consejo General de Psicología. Se trata de un instrumento de autoinforme de 21 ítems diseñado para evaluar la gravedad de la sintomatología depresiva. Está dirigida a adultos y adolescentes a partir de los 17 años y recoge criterios del diagnóstico de los trastornos depresivos del DSM-IV. En cada ítem, la persona debe elegir entre cuatro alternativas ordenadas de menor a mayor gravedad, la frase que mejor describe su estado durante las últimas dos semanas. Cada ítem es valorado de 0 a 3 puntos según la alternativa escogida y, tras la suma de las puntuaciones de cada ítem una vez contestadas, la puntuación total varía entre 0 a 63, siendo ésta última la más alta en síntomas depresivos (Beck et al., 1996).

Este instrumento se realizará presencialmente en consulta con la supervisión del profesional de salud mental de referencia. Para que el/la paciente sea candidato/a a utilizar esta aplicación web, deberá obtener en esta prueba una puntuación entre 1 y 10, no llegando a clasificarse como trastorno de depresión mínima, sino presentar síntomas.

4.2.2. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, llamado originalmente “State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)” (Spielberger et al., 1982). En este proyecto contaremos con el manual de la adaptación española del STAI (Buela et al., 2015)

Consiste en un cuestionario de aplicación individual o colectiva para evaluar la ansiedad como estado y como rasgo, dirigida a adolescentes y adultos con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del mismo.

- **Ansiedad Estado (A/E):** estado o condición emocional transitoria del organismo humano, caracterizada por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo, que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad
- **Ansiedad Rasgo (A/R):** propensión ansiosa por la que distinguen a las personas en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su ansiedad Estado.

Este instrumento se realizará presencialmente en consulta con la supervisión del profesional de salud mental de referencia. Para que el/la paciente sea candidata a utilizar esta aplicación web, deberá obtener en esta prueba una puntuación entre 1 y 15 tanto en ansiedad-rasgo como ansiedad-estado, no llegando a considerarse como trastorno de ansiedad, sino manifiesto de síntomas.

4.3. Técnicas de intervención

Si los/as pacientes cumplen con los requisitos mencionados anteriormente, serán candidatos/as a la utilización de esa aplicación web. Dentro de la aplicación se pasará una serie de técnicas utilizadas como objetivos de reducir síntomas de depresión y ansiedad. A continuación se mencionarán las técnicas.

4.3.1. Reestructuración cognitiva de Beck

La reestructuración Cognitiva (RC) es una técnica cognitivo-conductual que consiste en ayudar al paciente a identificar y cuestionar la utilidad y veracidad de sus pensamientos desadaptativos para ser sustituidos por otros más adaptativos. Esto reduce el malestar emocional y/o conductual de la persona. La reestructuración cognitiva ha mostrado eficacia en los tratamientos de trastornos como ansiedad, depresión mayor, trastorno bipolar,

trastornos alimenticios, intentos de suicidio, entre otros (Butler et al., 2006).

4.3.2. Adaptación del Entrenamiento en relajación muscular progresiva de Jacobson

Se utilizará una adaptación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson, la cual consiste en reducir progresiva y voluntariamente la contracción, actividad y tono muscular y del sistema nervioso motor correspondiente, manteniendo en tensión de 30 a 60 segundos y una relajación de 60 a 120 segundos de cada grupo muscular teniendo un orden de arriba hasta abajo. Músculos de la cabeza, cuero cabelludo, frente, cara, orejas, cuello y hombros; músculos del tórax, pecho, lumbares y abdomen; músculos de las manos, dedos, antebrazos y bíceps; y músculos de los muslos, nalgas, pantorrillas, pies y dedos de los pies.

4.3.3. Mindfulness basada en la terapia cognitiva (MBCT)

El MBCT se trata de un programa, recomendada tanto por el Instituto Nacional de la Salud y la Excelencia clínica del Reino Unido, como por el Sistema de Salud Español. Consta de 8 sesiones semanales de aproximadamente 2 horas y media. En ella integra elementos cognitivos de la terapia cognitivo-conductual (CBT) de depresión de Beck dentro del programa de entrenamiento de mindfulness de reducción de estrés y ansiedad (MBSR) creado por Kabat-Zinn. Por lo tanto, este programa está destinado a reducir síntomas de depresión, recaídas de depresión y ansiedad (Kabat-Zinn, 1982).

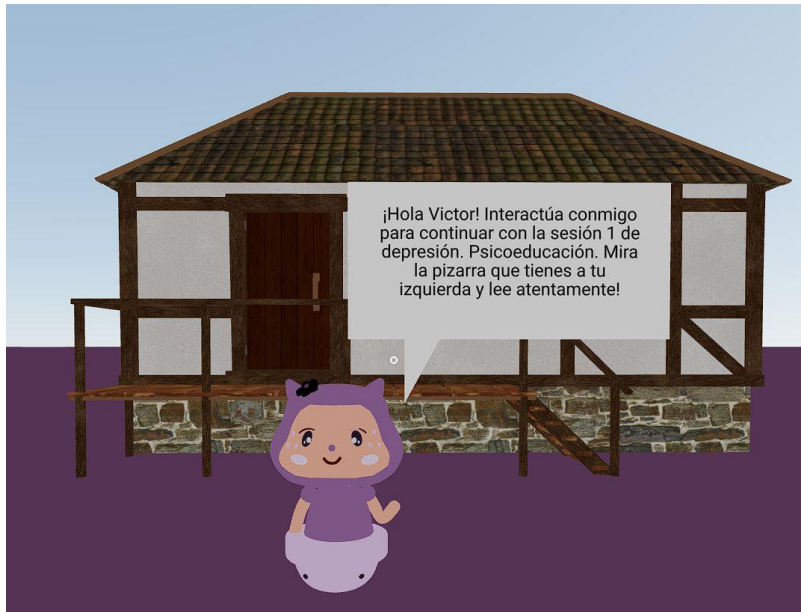
4.4. Sesiones

En cuanto a las sesiones, tanto el área de depresión como el de ansiedad, serán muy similares, pero cada una tendrá algunas variantes.

Ambas áreas comenzarán las sesiones con una primera sesión de psicoeducación en el que la mascota hablará sobre el problema psicológico en cuestión y algunas características que lo definen. Así, el/la usuario/a podrá conocer dichos síntomas y comparar con los síntomas que presenta. En la Figura 10 se puede observar cómo la mascota, dentro del mundo 3D interactivo, anima al usuario a comenzar la primera sesión de psicoeducación del área de depresión.

Figura 10

Mascota presentando la primera sesión de psicoeducación



Nota: Los datos identificativos de esta imagen son ficticios.

En la segunda sesión, en el área de depresión se realiza planificación de actividades gratificantes y en el área de ansiedad se realiza un registro de preocupaciones. Un ejemplo de la segunda sesión del área de depresión que consiste en la planificación de actividades gratificantes se puede observar en la Figura 11.

Figura 11

Ejemplo de sesión de planificación de actividades gratificantes

Escribe aquí tus 6 actividades gratificantes

Actividad gratificante 1

Actividad gratificante 2

Actividad gratificante 3

Actividad gratificante 4

Actividad gratificante 5

Actividad gratificante 6

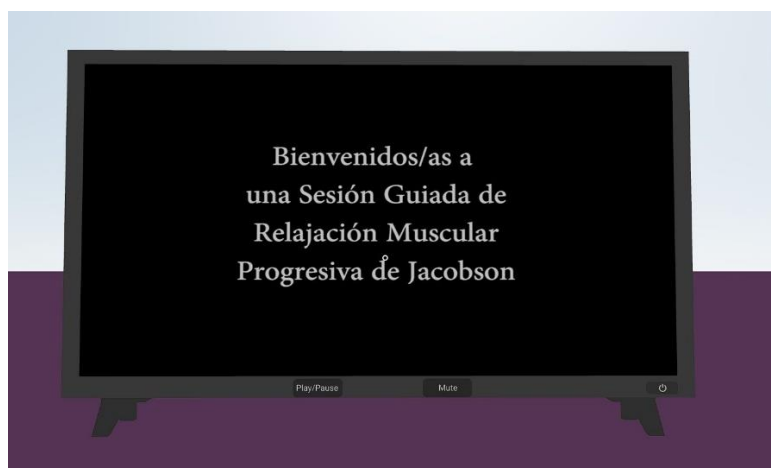
CONFIRMAR

Y en ambas áreas, depresión y ansiedad, coinciden en la tercera sesión con la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (Figura 12), y en la cuarta sesión con la técnica de Mindfulness basado en la Terapia Cognitiva (MBCT). Esta última técnica, está dividida en 8 módulos: Consciencia del cuerpo y respiración, pensamientos automáticos, aceptación, piloto

automático, estrés, estar presente, relaciones interpersonales y resumen de todos los módulos.

Figura 12

Inicio de la sesión de la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson



Esta propuesta de intervención está destinada a ser realizada en 11 días, teniendo en cuenta que cada sesión será programada por día contando con las tres sesiones iniciales de la técnica cognitivo-conductual y las ocho siguientes de la técnica MBCT. En la Tabla 1 se muestra la programación de todas las actividades del área de depresión, y en la Tabla 2 la programación de todas las actividades del área de ansiedad. Se puede observar en el Anexo 1 la descripción de cada sesión con más detalle.

Tabla 1

Programación de sesiones de área de depresión.

ÁREA DE DEPRESIÓN			
SESIONES	OBJETIVOS	MATERIALES	CONTENIDO
Sesión 1: Psicoeducación	Enseñar a los usuarios la definición de depresión y sus características a través de la mascota.	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Definición de depresión y sus características
Sesión 2: Planificación de actividades agradables	Planear, junto con el usuario/a, actividades que le resulten agradables para implementarlas todos los días	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Escribir en un registro seis actividades que le resulte agradable de realizar al usuario y la elección de 2 de

	Aumentar sensación de bienestar diario		ellas para realizar todos los días.
Sesión 3: Relajación Muscular Progresiva de Jacobson	Enseñar a los usuarios la técnica de relajación Muscular Progresiva de Jacobson Reducir tensiones musculares de los usuarios	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Escuchar un audio de la Relajación Muscular progresiva de Jacobson
			Sesión 1: Consciencia del cuerpo
			Sesión 2: Pensamientos automáticos
	Enseñar a los usuarios la técnica MBCT		Sesión 3: Aceptación
Sesión 4: Técnica MBCT	Fomentar la atención plena Aumentar el autoconocimiento y autocontrol Relajar al usuario/a	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Sesión 4: Piloto automático Sesión 5: Estrés Sesión 6: Estar presente
			Sesión 7: Relaciones interpersonales
			Sesión 8: Resumen

Tabla 2

Programación de sesiones de área de ansiedad.

ÁREA DE ANSIEDAD			
SESIONES	OBJETIVOS	MATERIALES	CONTENIDO
Sesión 1: Psicoeducación	Enseñar a los usuarios la definición de ansiedad y sus características a	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Definición de ansiedad y sus características

	través de la mascota.		
Sesión 2: Registro de preocupaciones	Registrar preocupaciones de la persona usuaria Iniciar al usuario en la relajación mediante el Mindfulness	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Registrar preocupaciones del usuario pasados, presentes y/o futuros e invitar al usuario a relajarse mediante una meditación guiada.
Sesión 3: Relajación Muscular Progresiva de Jacobson	Enseñar a los usuarios la técnica de relajación Muscular Progresiva de Jacobson Reducir tensiones musculares de los usuarios	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Escuchar un audio de la Relajación Muscular progresiva de Jacobson
			Sesión 1: Consciencia del cuerpo
			Sesión 2: Pensamientos automáticos
	Enseñar a los usuarios la técnica MBCT		Sesión 3: Aceptación
Sesión 4: Técnica MBCT	Fomentar la atención plena Aumentar el autoconocimiento y autocontrol Relajar al usuario/a	Acceso a internet Lugar cómodo y tranquilo	Sesión 4: Piloto automático Sesión 5: Estrés Sesión 6: Estar presente Sesión 7: Relaciones interpersonales Sesión 8: Resumen

5. Discusión

La adolescencia es una etapa compleja, donde se pueden experimentar diferentes cambios a nivel biopsicosocial. Dichos cambios pueden hacer que los adolescentes sean más vulnerables a padecer problemas de salud mental y emocionales que generen malestar (OMS,

2021). Observado también los resultados de dicho estudio en los que calcula la prevalencia de adolescentes que padecen depresión y ansiedad, se destaca la importancia de abordar y prevenir los casos de adolescentes que padezcan trastornos de la salud mental.

En la adolescencia, cuando presentan algún problema de salud mental se tiende a tomar como primera opción la búsqueda de ayuda en fuentes informales, como bases de datos de internet, antes de buscar ayuda profesional (Corry y Leavey, 2017). Así pues, se ha considerado que un tratamiento online como nuestra Aplicación web “*Here&Now*” tiene una gran ventaja pues puede generar mejor adhesión al tratamiento por ser un recurso muy utilizado en la adolescencia, además de su fácil utilización y contexto atractivo, y de superar diversas barreras, ya sea barreras económicas como barreras de distancia entre pacientes y profesionales de salud mental, ya que existen adolescentes que, por distintos motivos, no pueden acudir presencialmente a consulta clínica (Baños et al., 2011).

Además, se ha observado que cada vez más las TICs están utilizando la técnica de tercera generación Mindfulness para la intervención online en diferentes trastornos de salud mental. Existen aplicaciones que tienen objetivos similares al presente proyecto, como la aplicación *Mindfulness Coach*, que proporciona ejercicios guiados de meditación y atención plena para reducir depresión y ansiedad, o la aplicación web sobre el Protocolo unificado transdiagnóstico de trastornos emocionales en adolescentes españoles (Sandín et al., 2019). A diferencia de estas aplicaciones, nuestra aplicación “*Here&Now*” interviene en casos en que los adolescentes presentan síntomas de depresión y ansiedad. No tienen que presentar un trastorno diagnosticado para utilizarla. Esto es novedoso y, bajo nuestro criterio, útil ya que intervenir en casos de adolescentes que tengan síntomas de depresión y ansiedad ayuda, como bien dijo Corry y Leavey (2017), a prevenir que sus síntomas se agraven y desarrollen trastornos mentales más graves en los que es posible que requieran de la intervención presencial y directa con un profesional de salud mental.

Nuestra aplicación web “*Here&Now*”, además de ofrecer ventajas a los/as adolescentes, también las ofrece al profesional de salud mental, puesto que puede monitorizar desde casa el progreso de sus pacientes e interactuar con ellos/as si lo desea mediante un chat habilitado para ello.

5.1. Limitaciones y líneas futuras

No obstante, pese a las ventajas que presenta este proyecto, también surgen ciertas limitaciones ante la intervención mediante una aplicación web, como el poco control sobre el seguimiento de realización de sesiones de los usuarios. Éstos últimos tiene total libertad para acceder a la plataforma, y se realiza un diseño atractivo en la aplicación para aumentar la

motivación, pero sí es cierto que técnicas como la MBCT se ha reducido en tiempo para aumentar las posibilidades de que los usuarios no pierdan el interés. Algunas sesiones de la Técnica MBCT duran dos horas y media y en este proyecto suelen durar entre veinte y treinta minutos como máximo. En posibles líneas futuras de investigación, se requeriría si este último aspecto comprometería la eficacia de la intervención.

Por otra parte, debido a que este proyecto es una propuesta de intervención y no se ha llevado a cabo, será preciso evaluar su eficacia en futuras líneas de investigación mediante una muestra controlada de pacientes, aunque utilice herramientas validadas y sustentadas por investigaciones científicas previas.

5.2. Conclusión.

En conclusión, esta propuesta de intervención de reducción de síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes mediante la técnica MBCT a través de una aplicación web llamada “*Here&Now*” es considerada relevante debido a que responde con la necesidad de intervenir en la mejora y/o reducción del incremento de casos de síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes que están pasando por una etapa de vulnerabilidad a padecer dichos síntomas.

La metodología utilizada puede ser atractiva para los potenciales usuarios a los que se dirige, siendo ese un factor que podría mejorar la aceptación y la adhesión al tratamiento. Existen aplicaciones similares a la presente, pero a diferencia de éstas, esta aplicación interviene desde el inicio de síntomas, por lo que la actuación es más precoz y posibilita que los/as adolescentes reduzcan sus síntomas emocionales sin llegar a padecer trastornos. Al tratarse de una propuesta de intervención, no contamos con evidencia de su eficacia, por ello se requiere su puesta en marcha y así evaluar su eficacia a través de resultados cuantitativos.

6. Bibliografía

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bados, A. y García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. <http://hdl.handle.net/2445/12302>
- Baños, R., Guillén, V., García, A., Quero, S., y Botella, C. (2013). Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. *INFORMACIO PSICOLOGICA*, (102), 28–46. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/64>
- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones pedagógicas*, 26,

37-52. <http://dx.doi.org/10.12795/CP.2017.i26.03>

Buela, G., Guillén, A., y Seisdedos, N. (2015). Manual STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (9na. ed.).(R. Spielberg, R. Gorsuch, & R. Lushene, Edits.) Madrid, España: TEA Ediciones.

Cárdenas, R. (2022). *Herramientas efectivas de planificación de tareas y optimización de tiempo para profesionales de la Contaduría*. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/18478>.

Corry, D., y Leavey, G. (2017). Adolescent trust and primary care: Help-seeking for emotional and psychological difficulties. *Journal of Adolescence*, 54, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.003>

Gulliver, A., Griffiths, K. y Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry* 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4, 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kaviani, H., Javaheri, F., y Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 285-296. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56019292005>

Keng, S, Smoski, M., y Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

National Institute for Clinical Excellence. (2018). Depression in adults: treatment and management. *NICE Guideline: Short Version Draft for Second Consultation*. <https://www.nice.org.uk/guidance/gid-cgwave0725/documents/short-version-of-draft-guideline>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud mental del Adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Orgilés, M., Méndez, X., Espada, J., Carballo, J., y Piqueras, J. (2012). Síntomas de trastornos

- de ansiedad en niños y adolescentes: diferencias en función de la edad y el sexo en una muestra comunitaria. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 5, 115---120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsm.2012.01.005>
- Ospina, F., Hinestrosa-Upegui, M, Paredes, M., Guzmán, Y., y Granados, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de salud pública*, 13, 908-920. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2011.v13n6/908-920/es/>
- Prieto, J. (2007). Psicología de la meditación, la psique de vuelta a casa. *InfocopOnline-Revista de Psicología*, 33. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1456
- Rivera, B. (2018). *Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir el estrés en el personal del área de esterilización de 30 a 45 años de edad que asisten al Hospital Oncológico Solón Espinosa Ayala "SOLCA" de la ciudad de Quito en el periodo noviembre 2017–abril 2018* (Bachelor's thesis, Quito: UCE). <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15446>
- Sandín, B., Valiente, R., García-Escalera, J., Pineda, D., Espinosa, V., Magaz, A., y Chorot, P. (2019). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes a través de internet (iUP-A): Aplicación web y protocolo de un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 197-215. <https://doi.org/10.5944/rppc.26460>
- Sanmartín, A., Ballesteros, J., Calderón, D. y Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. *Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. <https://DOI:10.5281/zenodo.6340841>
- Sanz, J., y García-Vera, M. (2013). Rendimiento diagnóstico y estructura factorial del Inventario para la Depresión de Beck–Segunda Edición (BDI-II) en pacientes españoles con trastornos psicológicos. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 29(1), 66–75. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.130532>
- Solberg, E., Ingjer, F., Holen, A., Sundgot-Borgen, J., Nilsson, S., y Holme, I. (2000). Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques. *British journal of sports medicine*, 34(4), 268-272. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.4.268>

- Spielberger, C., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1982). Cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Madrid: Tea, 1. <https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- US Department of Veterans Affairs. (2018). Mindfulness Coach (2.6.11) [Aplicación Móvil]. Google Play. https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.va.mobilehealth.ncptsd.mindfulnesscoach&hl=es_419&gl=US&pli=1
- Walther, J. (1996) Computer-mediated communication: impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23, 3-43. <https://doi.org/10.1177/009365096023001001>
- Weeks, T. (2022). ESTÉTICA Y DISEÑO DE INTERIORES DENVER: EFECTOS SOBRE LA SALUD MENTAL GLOBAL. *Estética*, 719, 520-5525. <https://www.rmfp.com/es/blog/aesthetics-interior-design-denver-effects-on-mental-health/>
- Yagüe, L., Sánchez, A., Mañas, I., Gómez, I., y Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society & Education*, 8 (1), 23-37. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psyse/article/view/545/523>

7. Anexos

7.1. Anexo 1. Sesiones

7.1.1. Área de depresión

7.1.1.1. SESIÓN 1. Psicoeducación

Nº de sesión y título	Sesión 1. Psicoeducación depresión
------------------------------	---

Objetivo de la sesión	Enseñar a los usuarios la definición de depresión y sus características a través de la mascota
------------------------------	--

Materiales y recursos	- Acceso a internet - Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la
------------------------------	---

necesarios sesión

Contenido "La depresión es una enfermedad mental que puede afectar el estado de ánimo, los pensamientos, la conducta y el cuerpo. Puedes sentirte triste, sin energía, sin esperanza y sin interés en actividades que antes disfrutabas. Es importante que comprendas que la depresión no es tu culpa, y que no es una debilidad personal o un defecto de carácter.

Es importante que sepas que la depresión no es una condición permanente, y que la mayoría de las personas que reciben tratamiento pueden recuperarse y volver a disfrutar de una vida plena y satisfactoria. Sin embargo, es fundamental que sigas las recomendaciones del tratamiento, asistas a las sesiones de terapia y tomes participación activa en tu recuperación, intentando hacer cambios positivos en tu estilo de vida, como hacer ejercicio, dormir lo suficiente y seguir una dieta saludable."

7.1.1.2. **SESIÓN 2: Planificación de actividades gratificantes**

Nº de sesión y título

Sesión 2. Planificación de actividades gratificantes

Objetivos de la sesión

- Planear, junto con el/la usuario/a, actividades que le resulten agradables para implementarlas todos los días
- Aumentar su sensación de bienestar diario.

Materiales y recursos necesarios

- Acceso a internet
- Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión

Contenido Lo que trabajaremos contigo se llama psicoterapia, y es un enfoque de tratamiento que se centra en ayudarte a entender y manejar tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y en mejorar tu capacidad

para resolver problemas y manejar el estrés. Como ya hemos dicho, una característica de tener depresión es dejar de disfrutar de hacer actividades que antes te gustaban, así que si te parece empezaremos por ahí.

Me gustaría que escribieses seis actividades o cosas que te gusten hacer que te generen bienestar y/o placer. No tiene que ser algo complicado, puede ser muy sencillo.

Ahora de esas seis actividades o cosas que te gustan hacer, te pido que escojas dos para realizarlas al menos una vez al día durante una semana. Es importante que te comprometas a realizarlas para así participar activamente en tu recuperación.

7.1.1.3. SESIÓN 3: Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Nº de sesión y título	Sesión 3. Relajación Muscular Progresiva de Jacobson
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a los usuarios la técnica de relajación Muscular de Jacobson• Reducir tensiones musculares.
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none">- Acceso a internet- Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión
Contenido	La sesión consistirá en solicitar al usuario que permanezca sentado en una silla y cierre los ojos mientras escucha un audio. El audio consistirá en una serie de órdenes que se le dará en cuanto a la contracción y relajación de diversos músculos del cuerpo. La sesión se grabará con mi voz acompañada de música de fondo relajante.

7.1.1.4. SESIÓN 4: Mindfulness basado en la Terapia Cognitiva (MBCT)

Nº de sesión y título	Sesión 4. Mindfulness basado en la Terapia Cognitiva (MBCT)
------------------------------	--

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a los usuarios la técnica MBCT• Fomentar la atención plena• Aumentar el autoconocimiento y autocontrol• Relajar al usuario/a
-------------------------------	---

Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none">- Acceso a internet- Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión
---	---

Contenido	<p>Se comenzará explicando al usuario en qué consiste la técnica con este texto que aparecerá explicado por la mascota que le acompaña en el proceso:</p> <p>“El Mindfulness es una técnica de tercera generación del ámbito clínico recomendada por institutos y sistemas reconocidos de salud mental. La traducción de la palabra Mindfulness al español sería “atención y consciencia plena”, y se ha descubierto que la práctica regular del Mindfulness tiene evidencia de efectos beneficiosos en aspectos como reducción de estrés y tratamiento de trastornos como la ansiedad y la depresión.”. A continuación se procederá a describir las sesiones de la técnica MBCT:</p>
------------------	---

Sesión 1. Consciencia del cuerpo (escáner corporal) y respiración:

En esta primera sesión se enseñará al usuario a desarrollar la atención plena en la experiencia de su propio cuerpo y su respiración, utilizando técnicas de meditación para cultivar la atención y la concentración:

- Se invita a la persona a cerrar sus ojos, acomodarse en un lugar tranquilo en el que no vaya a ser interrumpido y a sentarse o tumbarse

cómodamente.

- A continuación se le pedirá que se centre en su respiración, como entra el aire frío por sus fosas nasales y sale caliente. Se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchaban como un globo durante la exhalación.
- Cuando pasen unos minutos, se le pedirá que se imagine una bolita de luz que da calor y pasa por todo su cuerpo. Empieza iluminando sus dedos de los pies, cómo los llena de calor, y va subiendo poco a poco a sus tobillos, a sus gemelos y rodillas. Como da calor luego a sus muslos, cadera y pecho. También ilumina y calienta poco a poco sus hombros y va bajando a los codos, hasta las manos y las puntas de los dedos. Luego iluminará el cuello, la barbilla, la nariz, la frente... todo ese calor genera relajación y placer.
- Pedir que se mantenga en esa situación durante unos minutos mientras escucha la música relajante
- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para despertar su cuerpo y sacarlo de ese estado de relajación.

Al finalizar, contar que esa bolita de calor siempre la llevamos con nosotros y que cuando se sienta estresado o nervioso, puede sacarla e imaginarse cómo poco a poco ilumina y relaja su cuerpo.

Sesión 2. ¿Pienso de manera automática?

Esta segunda sesión consistirá en explorar cómo los patrones automáticos de pensamiento pueden afectar en el estado de ánimo y la respuesta emocional.

Primeramente se explicará al usuario, mediante la mascota compañera del usuario, lo que son los pensamientos automáticos: los pensamientos automáticos surgen automáticamente en nuestra mente sin que nos demos cuenta. Son muy rápidos y a veces sentimos que esos pensamientos son verdades absolutas, cuando no tienen el por qué.

La mascota describirá diferentes patrones de pensamiento que en ocasiones afectan al bienestar emocional y mental :

- **Pensamiento catastrófico:** Adelantar acontecimientos de modo que piense que pasará lo peor para sí mismo/a sin evidencia alguna de que vaya a ocurrir
- **Sobregeneralización:** Sacar de un hecho particular una conclusión general sin evidencias. Es decir, que pase algo una vez y se piense que volverá a pasar.
- **Magnificación o minimización:** Valorar de forma exagerada o minimizar las cosas que nos afectan emocionalmente. Por ejemplo: resbalar y caerse en la calle y pensar que es un idiota por haberse caído (Magnificación) o ser felicitado por haber sacado un 7 en un examen y pensar que es idiota por no haber sacado más nota (minimización)
- **Pensamiento polarizado:** Valorar acontecimientos de forma extrema sin tener en cuenta las intermedias, es decir, o todo o nada.
- **Falacia de justicia:** Tendencia a valorar como injusto todo aquello que no se asemeje a sus necesidades y deseos.

A continuación, se presentará una serie de casos y el usuario deberá identificar qué distorsión cognitiva trata mediante un test de tres opciones de respuesta:

- **Caso 1:** Pablo está en su casa y quiere quedar con sus amigos, pero todos no pueden ese día porque están en clase de baloncesto. Pablo, en

ese momento, piensa: “seguro que mis amigos no quieren quedar conmigo porque soy un mal amigo, no querrán quedar nunca más conmigo y me quedaré solo” (pensamiento polarizado).

- **Caso 2:** Laura ha estado estudiando toda una semana para un examen pero desgraciadamente suspendió, por lo que Laura pensó: “si me he esforzado para este examen y he suspendido, seguro que suspenderé todos los del cuatrimestre” (Sobregeneralización).
- **Caso 3:** Juan lleva trabajando dos años en un supermercado. Se acercan las fiestas de su pueblo y le gustaría tener un día libre para disfrutarlas pero cuando las va a pedir el jefe se las niega porque al ser un día de fiesta habrá muchos clientes y necesitan a todos los trabajadores en la tienda trabajando. En ese momento Juan pensó: “¡No puede creer que me nieguen tener un día libre cuando llevo dos años siéndole fiel a esta empresa, deberían agradecermelo y permitirme ese día libre!” (falacia de justicia)

Sesión 3. Lo veo, lo acepto

Esta tercera sesión consiste en enseñar al usuario la aceptación de experiencias presentes, sin juzgarlas o tratar de cambiarlas, mediante técnicas cognitivas y de meditación. Para ello se le indicará al usuario que cierre los ojos y se mantenga en un lugar tranquilo en el que no vaya a ser interrumpido durante unos minutos. Los pasos indicados en esta meditación son los siguientes:

- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).

-
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.

 - Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchaban como un globo durante la exhalación.

 - Cuando pasen unos minutos, se le indicará que es normal que tenga pensamientos que le distraigan de su foco de atención de la respiración. Cuando los tenga, se le pedirá que no luche contra ellos para eliminarlos, simplemente que los observe, acepte que los tiene, y que los deje ir para volver a su foco de atención de la respiración.

 - A continuación se le invitará a que se imagine que está sentado en un banco observando el sol atardeciendo, pero entre el atardecer y él/ella les separa por una carretera. La persona está observando el atardecer, cómo el sol baja lentamente y cambia a colores cada vez más cálidos. De vez en cuando puede ver pasar coches tanto por la izquierda como por la derecha. Y él/ella observa el coche cómo aparece, pasa por su lado y desaparece lentamente por su costado. Después de ello, la persona vuelve a focalizar su atención en el atardecer.

 - Los pensamientos son como esos coches que pasan, los observas cómo circulan cerca de ti y se alejan para seguir con su camino. No tratas de parar al coche ni tampoco evitar que aparezca, simplemente lo observas cómo aparece, lo identificas como “coche” y lo dejas ir. Con los pensamientos pasa lo mismo, no puedes evitar que aparezcan, el cerebro está creado para generar pensamientos, pero en vez de intentar pararlos, puedes observarlos, ver que sólo es un pensamiento, y lo dejas ir.

 - Como has visto, tienes el poder para centrarte en un pensamiento o simplemente dejarlo ir. Es por ello que nuestros pensamientos no nos definen como personas. Cuando pienso algo malo sobre mí, como que no valgo nada, que no conseguiré tal cosa... realmente no es verdad, es

sólo un pensamiento que se puede decidir observar y dejar ir...

- Pedir que se mantenga en esa situación durante unos minutos mientras escucha la música relajante
- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para sacarlo del estado de relajación.

Sesión 4. Botón de piloto automático

En esta cuarta sesión se intentará explorar cómo reflexionar sobre los pensamientos automáticos, ya mencionados en la segunda sesión para enseñar a identificarlos, mediante el cuestionamiento de éstas. Se realizará algunas preguntas basadas en la técnica de reestructuración cognitiva de Beck, con el objetivo de que el usuario aprenda a tener más consciencia sobre sus pensamientos y respuestas y cerciorarse si de verdad éstas son útiles o no.

Se indicará al usuario algunos ejemplos de pensamientos automáticos comunes, como “soy un fracaso”, “no valgo para nada”, “siempre lo hago mal”, “nadie me quiere”, entre otros. Estos pensamientos suelen ser negativos y nos puede afectar a nivel emocional e incluso en nuestro comportamiento: si pienso que “soy un fracaso” por ejemplo, no me esforzaré lo suficiente en una tarea, por lo que no obtendré buenos resultados y ello reforzará todavía más mi pensamiento de que “soy un fracaso”.

Es importante saber identificar cuando estamos teniendo un pensamiento automático que no nos está haciendo bien emocionalmente y poner en duda de su veracidad o su comparación con la realidad. Para ello, la mascota le pedirá al usuario que escriba un pensamiento que tiene cuando suspende un examen o discute con un/a amigo/a. A continuación, para analizar esos pensamientos anotados y reevaluarlos, se le hará algunas preguntas para ponerlos en duda y hacer que piense en otras alternativas de ver la situación:

-
- ¿Estoy confundiendo un simple pensamiento con la realidad?
 - ¿Estoy llegando a una conclusión precipitada?
 - ¿Este pensamiento me está ayudando en la situación o me está hundiendo más?
 - ¿Este pensamiento es extremista?
 - ¿Me estoy centrando sólo en el lado negativo de la situación?
 - ¿Creo que no puedo hacer nada para cambiar la situación?

Estas preguntas se responderán mediante 5 alternativas de respuesta tipo Likert siendo 1 (No), 2 (Creo que no), 3 (No lo sé), 4 (Puede ser), y 5 (Sí).

Sesión 5. Mundo lleno de estrés

En esta quinta sesión, la mascota explicará al usuario que el estrés forma parte normal de la vida que todo el mundo ha experimentado estrés alguna vez en su vida. Existen muchos factores que contribuyen al estrés, como el trabajo, la escuela, las relaciones personales, las finanzas...

La mascota explicará que el estrés es una respuesta natural del cuerpo que surge cuando nos enfrentamos algún evento desafiante. A veces tener un poco de estrés nos beneficia porque nos prepara para estar más atentos, ágiles y preparados para afrontar la situación (a esto se le llama Eustrés). Pero, en ocasiones, sentimos una cantidad de estrés desmesurada que, en vez de ayudarnos, nos dificulta enfrentarnos a la situación porque nos ponemos nerviosos, nos sentimos enfadados, tristes...(a esto se le llama Distrés)

Un ejemplo es cuando vamos a hacer un examen: es necesario sentir un poco de estrés (Eustrés) para estar más activos y atentos a contestar las preguntas del examen, pero si estoy muy muy nervioso/a (distrés), lo que va a generar es que me quede en blanco y no me salga bien el examen.

Otro ejemplo es cómo el estrés puede afectarnos emocionalmente y, en consecuencia, en nuestras relaciones. Por ejemplo, cuando tengo mucho estrés en la escuela (distrés) puede provocar que me sienta enfadado/a y

hable mal sin querer a mis amigos/as y, en consecuencia, que se enfaden conmigo.

Por ello, aunque vivamos en un mundo en el que experimentar estrés es inevitable, sí podemos evitar y manejar el estrés que sentimos de manera más efectiva. Una técnica para manejar el estrés es mediante la meditación. A continuación, la mascota le dirigirá una meditación guiada:

- Se invita a la persona a cerrar sus ojos, acomodarse en un lugar tranquilo en el que no vaya a ser interrumpido y a sentarse o tumbarse cómodamente.
- A continuación se le pedirá que se centre en su respiración, como entra el aire frío por sus fosas nasales y sale caliente. Se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchaban como un globo durante la exhalación.
- Cuando pasen unos minutos, se le pedirá que se imagine una bolita de luz que da calor y pasa por todo su cuerpo. Empieza iluminando sus dedos de los pies, cómo los llena de calor, y va subiendo poco a poco a sus tobillos, a sus gemelos y rodillas. Como da calor luego a sus muslos, cadera y pecho. También ilumina y calienta poco a poco sus hombros y va bajando a los codos, hasta las manos y las puntas de los dedos. Luego iluminará el cuello, la barbilla, la nariz, la frente... todo ese calor genera relajación y placer...
- Pedir que se mantenga en esa situación durante unos minutos mientras escucha la música relajante

-
- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para despertar su cuerpo y sacarlo de ese estado de relajación.
 - Al finalizar, contar que esa bolita de calor siempre la llevamos con nosotros y que cuando se sienta estresado o nervioso, puede sacarla e imaginarse cómo poco a poco ilumina y relaja su cuerpo. Si se le presenta una situación que le genera estrés y no tiene mucho tiempo para meditar en ese momento, puede tomarse unos segundos cerrando los ojos, concentrarse en la respiración profunda inhalando en 4 segundos, manteniendo el aire en los pulmones durante otros 4 segundos, y soltarlo por la boca durante 6 segundos. Lo puede repetir tantas veces como quiera.

Sesión 6. Estoy presente cuando te hablo

Esta sexta sesión se trata de entrenar al usuario en tener y enfocar su atención en sus conversaciones para que sean conscientes. Este entrenamiento se realizará utilizando técnicas de atención plena para ayudar al usuario a estar presente y ser consciente de sus palabras y las palabras del interlocutor en sus conversaciones.

La comunicación consciente implica prestar atención plena a las palabras, expresiones y emociones de los demás. Esto también ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y disminuir la tensión en situaciones de conflicto.

Para esta actividad se realizará, primeramente, una meditación guiada centrada en la respiración y la atención plena de las sensaciones de su cuerpo. Esta meditación será la misma que la sesión 3 “lo veo, lo acepto” ya que, además de reforzar esta técnica, esta sesión ayuda al usuario a centrar su atención aunque su mente divague con otros pensamientos. Se le ayuda a observar amablemente esos pensamientos y dejarlos ir para volver a centrarse en lo que desea centrarse por voluntad, en este caso la respiración.

Los pasos indicados en esta meditación son los siguientes:

- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchon como un globo durante la exhalación.
- Cuando pasen unos minutos, se le indicará que es normal que tenga pensamientos que le distraigan de su foco de atención de la respiración. Cuando los tenga, se le pedirá que no luche contra ellos para eliminarlos, simplemente que los observe, acepte que los tiene, y que los deje ir para volver a su foco de atención de la respiración.
- A continuación se le invitará a que se imagine que está sentado en un banco observando el sol atardeciendo, pero entre el atardecer y él/ella les separa por una carretera. La persona está observando el atardecer, cómo el sol baja lentamente y cambia a colores cada vez más cálidos. De vez en cuando puede ver pasar coches tanto por la izquierda como por la derecha. Y él/ella observa el coche cómo aparece, pasa por su lado y desaparece lentamente por su costado. Después de ello, la persona vuelve a focalizar su atención en el atardecer.
- Los pensamientos son como esos coches que pasan, los observas cómo circulan cerca de ti y se alejan para seguir con su camino. No tratas de parar al coche ni tampoco evitar que aparezca, simplemente lo observas cómo aparece, lo identificas como “coche” y lo dejas ir. Con los

pensamientos pasa lo mismo, no puedes evitar que aparezcan, el cerebro está creado para generar pensamientos, pero en vez de intentar pararlos, puedes observarlos, ver que sólo es un pensamiento, y lo dejas ir.

- Como has visto, tienes el poder para centrarte en un pensamiento o simplemente dejarlo ir. Es por ello que nuestros pensamientos no nos definen como personas. Cuando pienso algo malo sobre mí, como que no valgo nada, que no conseguiré tal cosa... realmente no es verdad, es sólo un pensamiento que se puede decidir observar y dejar ir...
- Pedir que se mantenga en ese estado de relajación durante unos minutos mientras escucha la música relajante
- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para despertar su cuerpo y sacarlo de ese estado de relajación.

Una vez terminada la meditación, se le invita al usuario a realizar una dinámica. Ésta consiste en escuchar una serie de audios en los que saldrá voces de una mujer triste, un hombre estresado, una niña feliz, y una mujer enfadada solapados con sonidos distractores, como un claxon de un coche, un timbre de una bici, un tumulto de gente hablando de fondo, y un perro ladrando . En el mismo momento en el que el usuario esté escuchando la voz con los sonidos distractores, tendrá una serie de imágenes: una mujer triste, un hombre estresado en el trabajo, una niña feliz en el parque, y una mujer enfadada, las cuales deberá relacionar con los audios teniendo en cuenta el tono de voz, la emoción que transmite el mensaje, si la voz es femenina o masculina y si es adulta o no...

El objetivo de esta dinámica es centrarse en el mensaje del interlocutor, intentando evadir el sonido distractor, y teniendo en cuenta las palabras y emociones de los demás para entrenarle para sus conversaciones en la vida cotidiana.

Sesión 7. Mi relación con los demás estando triste

Las relaciones interpersonales es un área muy importante en nuestra vida. Los humanos somos seres sociales y la manera en cómo nos comunicamos puede determinar la calidad de dichas relaciones.

En sesiones anteriores (sesión 4) hemos aprendido cómo no evaluando nuestros pensamientos automáticos pueden afectarnos tanto a nosotros como a los demás. También hemos aprendido en la sesión anterior (sesión 6) que manteniendo una atención plena a las palabras, expresiones y emociones de los demás mientras nos estamos comunicando, puede mejorar nuestras habilidades comunicativas y reforzar y mejorar la calidad de dichas relaciones. Pero, el manejo de nuestros pensamientos automáticos y la atención plena no es suficiente para que una conversación fluya bien. Otra característica para la buena comunicación con los demás son las palabras que utilizamos y la manera de decirlas a la hora de hablar con alguien.

En este momento, la mascota que acompaña al usuario en la experiencia le enseñará algunas técnicas de comunicación asertiva:

- Cómo decir NO asertivamente: existen algunas técnicas de comunicación para decir No a alguien de manera respetuosa y clara, sin sentir miedo o culpa al hacerlo. Una de las técnicas es el disco rayado, el cual consiste en decir varias veces la frase en la que tú dices que NO cuando alguien te intenta convencer, y así mantienes tu posición y expresas tus límites. Por ejemplo: cuando un amigo te insiste en que le des los resultados de los deberes que tanto te han costado hacerlos a ti y tú no quieres dárselos porque lo consideras injusto que la otra persona no se haya esforzado lo mismo que tú y tenga tus resultados. Una manera de decir que no podría ser: "No te los dejo porque me han costado mucho". Si la persona te insiste podrías seguir diciendo que no pero con otras palabras: "No te los dejo de verdad, si yo he podido, tú también puedes"... y así hasta que decidas que ya no quieres dar más explicaciones o la otra persona acepte que no se los vas a dejar. Y no pasa nada si no se los dejas, estarás haciendo algo bueno

por tu compañero para que aprenda a hacerlos y poder aprobar el examen.

- Saber qué decir cuando alguien está muy enfadado y te está gritando: a veces las discusiones pueden llegar a enfadar todavía más a las personas y ese enfado se contagia. Cuando alguien grita, a veces la otra persona le responde gritando porque se altera, pero entonces si ambas personas pierden las formas, la discusión no se solucionará correctamente e incluso puede llegar a deteriorar la relación. Es por eso que es necesario mantener la calma ante este tipo de situaciones, respirar profundamente y si en ese momento sabes que la persona te va a seguir faltando al respeto con gritos o malas palabras, tienes el derecho de salir de la situación y posponer la conversación. Para estas situaciones existen frases que se podrían decir, como: "Ahora mismo estás muy alterado y las cosas no se solucionan gritando, cuando estemos más tranquilos hablaremos" o "ahora mismo no me estoy sintiendo bien hablando contigo, hablemos más tarde cuando estemos más tranquilos".

- Incluir el uso de "yo" en lugar de "tú": en ocasiones, cuando nos sentimos mal con alguien y se lo estamos diciendo, solemos usar mucho el término "tú", como: "tú nunca me ayudas", "tú me hablas mal", "tú siempre estás con tus amigos y no te acuerdas de mí", "tú no haces nada en casa"... Cuando incluimos el "tú" en las conversaciones, sobre todo en discusiones, creamos en la otra persona la sensación de que le estamos atacando (aunque no sea así) y por ende esta persona reacciona en defensa a ese ataque y comienzan a alzar la voz, utilizar malas palabras e incluso no querer participar en la conversación. Para evitar esto, se podría intercambiar el "tú" por el "yo" para expresar nuestros sentimientos y emociones que nos genera la otra persona. Así la otra persona puede saber cómo nos sentimos y se pueda resolver la situación, por ejemplo: en vez de "tú nunca me ayudas" decir "me gustaría que me ayudaras"; en vez de "tú me hablas mal" decir "siento mal cuando me hablas de esa forma, porque yo sí te hablo bien"; en vez de "tú siempre estás con tus amigos y no te acuerdas de mí" decir "está bien que pases tiempo con tus amigos, pero me gustaría estar más contigo": en vez de "tú no haces nada en casa" decir "me gustaría que colaborases en la limpieza de nuestra casa".

Una vez explicadas algunos ejemplos, se pasará a realizar una meditación de visualización en la que el usuario deberá imaginarse una situación en la que está discutiendo con alguien y debe relajarse, mantener la calma y resolver el conflicto con la persona de manera asertiva teniendo en cuenta lo aprendido en la parte introductoria de esta sesión. Con esta meditación, se le anima al usuario a pensar en las necesidades propias y la de los demás, además de establecer límites de manera adecuada y asertiva, sin sentirse culpable por ello. Las indicaciones de la meditación son estas:

- Encuentra un sitio cómodo en la que poder meditar sin que seas interrumpido
- Puedes mantenerte sentado o tumbado, como más cómodo/a te sientas
- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Una vez realizada la cuenta, se le invita que vuelva a su respiración normal durante unos minutos. Después se le indicará que imagine una situación en la que un amigo está enfadado/a con el usuario porque en el examen no le ha chivado las respuestas.
- Se le invita al usuario a centrarse en su respiración para relajarse y mantener la calma.
- Luego el usuario deberá pensar frases de cómo decirle a la persona enfadada que para mantener una conversación adecuada debe mantenerse calmado.

-
- A continuación se le indicará que se imagine que la persona se ha calmado ya y que deberá decirle de manera asertiva el por qué no le ha chivado las respuestas del examen, respetando sus límites y valores.
 - Una vez terminada la visualización, se le dirá al usuario que se mantenga relajado unos minutos y después vaya moviendo poco a poco las manos, los pies, la cabeza, para despertar al cuerpo y sacarle del estado de reposo. Luego se agradecerá y se dará por terminada la sesión
-

Sesión 8. Todo lo que he aprendido

Hemos llegado hasta la última sesión del programa. ¡Felicidades, lo has hecho genial!.

Estoy seguro de que has aprendido muchas cosas y es que hemos hecho muchas sesiones en las que te explicaba cosas muy importantes que te pueden servir en tu día a día. El orden de las sesiones también tiene un por qué y es que antes de interactuar y conocer a los demás, primero nos debemos conocer a nosotros mismos.

En la sesión 1 (*Consciencia plena y respiración*) te enseñaba a sentir tu cuerpo y a centrarte en tu respiración. Ese ejercicio es muy bueno para decidir en qué centrarnos aunque existan distractores como ruidos o incluso otros pensamientos que nos vienen de manera automática, como lo vimos en la sesión 2 (*¿Pienso de manera automática?*), donde además de aprender a identificar esos pensamientos automáticos que nos viene sin darnos cuenta, aprendemos a ponerles nombre, como: el pensamiento catastrófico (cuando pensamos que algo super malo pasará), Sobregeneralización (cuando por ejemplo alguien nos habla mal y ya pensamos que todo el mundo nos hablará mal), Magnificación o minimización (cuando por ejemplo nos caemos en la calle y pensamos que todo el mundo se reirá o cuando ganamos un campeonato y creemos que nadie nos felicitará porque no ha sido para tanto), Pensamiento polarizado (cuando pensamos que debe ser o todo o nada), y Falacia de justicia (cuando pensamos que algo es injusto si no es como queremos que sea).

Esos pensamientos automáticos son normales tenerlos y es imposible intentar eliminarlos porque le estaremos pidiendo a nuestro cerebro que deje de realizar la función que tiene, que es generar pensamientos. En la sesión 3 (*Lo veo, lo acepto*) enseña que debemos aceptar que los pensamientos van a estar ahí y que, aunque lo aceptemos, podemos decidir si darles importancia o no a esos pensamientos automáticos, y si no tiene importancia podemos observarlo y dejarlos ir como cuando estás viendo el atardecer, ves un coche pasar y vuelves a centrarte en el atardecer.

Pero a veces tenemos pensamientos automáticos que no nos hacen bien y es importante detectarlos y cuestionarnos de dónde vienen y porqué tenemos ese pensamiento. La sesión 4 (*Botón de piloto automático*) nos enseña, a través de una serie de preguntas, a cuestionar esos pensamientos y a darnos cuenta si de verdad nos está sirviendo tener ese pensamiento, si estamos confundiendo un pensamiento con la realidad y cómo podríamos cambiar los pensamientos negativos por otros un poco más positivos que nos hagan sentir bien.

Los pensamientos automáticos se generan de manera rápida y sin darnos cuenta, y es normal debido a que vivimos una vida que actualmente avanza muy rápido, está llena de estímulos a los que atender constantemente y eso hace que el cerebro tenga muchos pensamientos en la cabeza a la vez para poder gestionar y superar todos los retos que nos supone nuestro día a día. La sesión 5 (*Mundo lleno de estrés*) nos habla de los diferentes tipos de estrés para saber identificarlos y nos enseña, en el caso de que estemos en una situación en las que nos sentimos exhaustos, un tipo de meditación para poder relajarnos, centrar nuestra atención en la respiración y sentir la presencia nuestro cuerpo.

Sentir el estar presente en el aquí y ahora, además de ayudarnos a sentir nuestra propia presencia, también nos ayuda a sentir la presencia de otras personas, en lo que está pasando. En la sesión 6 (*Estoy presente cuando te hablo*) aprendemos a cómo mantener la atención a las palabras, expresiones y emociones de los demás a la hora de comunicarnos para que nuestras relaciones interpersonales sean satisfactorias. La sesión 7 (*Mi relación con*

los demás estando triste- ansioso/a) destaca que en la comunicación no sólo es necesario conocer el mensaje y las emociones del interlocutor, sino que a la hora de responder, el usuario también debe comunicarse de manera adecuada, por lo que se enseña al usuario algunas técnicas de comunicación asertiva junto con una meditación de visualización en la que debe imaginar cómo actuar de manera asertiva una situación estresante manteniendo las formas y la calma, respetando los límites y valores propios.

7.1.2. Área de ansiedad

7.1.2.1. SESIÓN 1: Psicoeducación de ansiedad

**Nº de
sesión y
título**

Sesión 1. Psicoeducación ansiedad

**Objetivo
de la
sesión**

Enseñar a los usuarios la definición de ansiedad y sus características a través de la mascota

**Materiales
y recursos
necesarios**

- Acceso a internet
 - Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión
-

Contenido

Bienvenido/a al área de la ansiedad, en esta sesión hablaremos un poco en qué consiste la ansiedad y cómo podemos identificarla para comprenderla mejor, por qué ocurre y cómo podemos aprender a lidiar con ella.

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante una situación que percibimos como peligrosa o amenazante. Entonces nuestro cuerpo se prepara o bien para luchar, o bien para huir. Esto hace que suba el ritmo cardíaco, la respiración y la sudoración.

Otros síntomas que podemos detectar son cuando estamos demasiado preocupados por algo, cuando nuestra musculatura está tensa...y eso nos hace

sentir incómodos.

Pero, la ansiedad aunque puede ser incómoda y a veces limitante, también tiene algunos beneficios. Como te he dicho anteriormente, la ansiedad hace que nuestro cuerpo se prepare para la lucha o la huida ante una situación amenazante, y eso nos ayuda a estar más alerta y preparados para responder adecuadamente a dicha situación difícil.

Sin embargo, cuando la ansiedad es demasiado intensa o duradera, puede interferir en nuestra vida cotidiana, como evitar vivir algunas situaciones que nos da miedo, por ejemplo hablar en público en un escenario. Eso puede limitarnos a la hora de hacer exposiciones de trabajos en la escuela, por ejemplo.

Ahora que sabemos un poco más sobre la ansiedad, ¿estamos listos para continuar el viaje!

7.1.2.2. **SESIÓN 2: Registro de preocupaciones**

Nº de sesión y título

Sesión 2. Registro de preocupaciones

Objetivo de la sesión

- Registrar preocupaciones de la persona usuaria
- Iniciar al/la usuario/a en la relajación mediante el mindfulness

Materiales y recursos necesarios

- Acceso a internet
- Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión

Contenido Bienvenido a esta segunda sesión.

Si recuerdas, en la sesión anterior hablamos de lo que es la ansiedad y lo que provoca en el cuerpo. Una de sus características de la ansiedad es estar demasiado preocupados por algo. Estas preocupaciones, las cuales

pueden ser imaginarias o exageradas en cuanto a su importancia, pueden llevar a que las personas suban su nivel de ansiedad y disminuya la calidad de su vida.

Es por ello por lo que es necesario registrar esas preocupaciones, para que las podamos visualizar, reconocer y evaluar su importancia en nuestra vida. Así que la tarea que te propongo a continuación es: escribir aquellas preocupaciones que tienes que te vengán a la cabeza. Puede ser preocupaciones que tengas sobre algo que pasó en el pasado, sobre algo que te está pasando actualmente, o incluso alguna preocupación que tengas sobre algo que crees que puede pasar en un futuro. Puedes escribir preocupaciones sobre la escuela, sobre amistades, familiares...

Una vez escritas, se le pide al usuario que las deje estar, que se siente en un lugar cómodo donde no vaya a ser interrumpido y que cierre los ojos para comenzar una meditación de relajación guiada. Las instrucciones de la meditación son las siguientes:

- Encuentra un sitio cómodo en la que poder meditar sin que seas interrumpido
- Puedes mantenerte sentado o tumbado, como más cómodo/a te sientas
- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Una vez realizada la cuenta, se le invita que vuelva a su respiración normal durante unos minutos. Después se le indicará que imagine una situación en la que un amigo está enfadado/a con el usuario porque en el examen no le ha chivado las respuestas.
- Se le invita al usuario a centrarse en su respiración para relajarse y mantener la calma.
- Ahora el usuario deberá apretar poco a poco los puños, imaginándose que está sujetando una cuerda.

-
- Esa cuerda estira hacia el lado contrario, haciendo que cueste cada vez más sujetar esa cuerda con fuerza.
 - La cuerda contiene todas las preocupaciones que tenemos en la vida, y cada vez va pesando más y más, dificultando que la persona pueda sujetarla.
 - Debes apretar cada vez más los puños para sujetar y estirar de esa cuerda pesada llena de preocupaciones.
 - Ahora, se le pide al usuario que suelte los puños, imaginándose que suelta la cuerda.
 - Se hace énfasis en la relajación de las manos al dejar de contraerlas, cómo los dedos se van abriendo poco a poco.
 - Cómo deja espacio para que pase el aire acariciando las palmas de las manos.
 - Se le permite al usuario mantenerse relajado durante unos minutos escuchando de fondo la música relajante y con las manos abiertas y relajadas.
 - Una vez pasado unos minutos, se le pide al usuario que mueva poco a poco las manos, los pies, la cabeza, para despertar poco a poco al cuerpo y sacarle de ese estado de reposo y relajación profunda.
 - Se le dice al usuario que a veces nos llenamos tanto de preocupaciones que no podemos con todo y eso al final nos puede hacer daño y hacernos sentir incómodos. Soltar esas preocupaciones no significa que las vayamos a abandonar, si no que no podemos con todo, así que podemos soltarlas todas para ir cogiendo y ocupándonos de nuestras preocupaciones de una en una y no fatigarnos en aguantarlas todas.
 - Se agradece la presencia en esa actividad y se dará por terminada la sesión.
-

7.1.2.3. SESIÓN 3: Relajación Muscular de Jacobson.

Nº de

sesión y

título

Sesión 3. Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los usuarios la técnica de relajación Muscular de Jacobson • Reducir tensiones musculares.
-------------------------------	---

Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a internet - Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión
---	--

Contenido La sesión consistirá en solicitar al usuario que permanezca sentado en una silla y cierre los ojos mientras escucha un audio. El audio consistirá en una serie de órdenes que se le dará en cuanto a la contracción y relajación de diversos músculos del cuerpo. La sesión se grabará con mi voz acompañada de música de fondo relajante.

7.1.2.4. SESIÓN 4: Mindfulness basado en la Terapia Cognitiva (MBCT)

Nº de sesión y título	Sesión 4. Mindfulness basado en la Terapia Cognitiva (MBCT)
------------------------------	--

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los usuarios la técnica MBCT • Fomentar la atención plena • Aumentar el autoconocimiento y autocontrol • Relajar al usuario/a
-------------------------------	--

Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a internet - Lugar cómodo y tranquilo donde no vaya a ser interrumpido/a durante la sesión
---	--

Contenido Se comenzará explicando al usuario en qué consiste la técnica con este texto que aparecerá explicado por la mascota que le acompaña en el proceso:

“El Mindfulness es una técnica de tercera generación del ámbito clínico recomendada por institutos y sistemas reconocidos de salud mental. La

traducción de la palabra Mindfulness al español sería “atención y consciencia plena”, y se ha descubierto que la práctica regular del Mindfulness tiene evidencia de efectos beneficiosos en aspectos como reducción de estrés y tratamiento de trastornos como la ansiedad y la depresión.”. A continuación se procederá a describir las sesiones de la técnica MBCT:

Sesión 1. Consciencia del cuerpo (escáner corporal) y respiración:

En esta primera sesión se enseñará al usuario a desarrollar la atención plena en la experiencia de su propio cuerpo y su respiración, utilizando técnicas de meditación para cultivar la atención y la concentración:

- Se invita a la persona a cerrar sus ojos, acomodarse en un lugar tranquilo en el que no vaya a ser interrumpido y a sentarse o tumbarse cómodamente.
- A continuación se le pedirá que se centre en su respiración, como entra el aire frío por sus fosas nasales y sale caliente. Se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchon como un globo durante la exhalación.
- Cuando pasen unos minutos, se le pedirá que se imagine una bolita de luz que da calor y pasa por todo su cuerpo. Empieza iluminando sus dedos de los pies, cómo los llena de calor, y va subiendo poco a poco a sus tobillos, a sus gemelos y rodillas. Como da calor luego a sus muslos, cadera y pecho. También ilumina y calienta poco a poco sus hombros y va bajando a los codos, hasta las manos y las puntas de los dedos. Luego iluminará el cuello, la barbilla, la nariz, la frente... todo ese calor genera relajación y placer.

- Pedir que se mantenga en esa situación durante unos minutos mientras escucha la música relajante

- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para despertar su cuerpo y sacarlo de ese estado de relajación.

Al finalizar, contar que esa bolita de calor siempre la llevamos con nosotros y que cuando se sienta estresado o nervioso, puede sacarla e imaginarse cómo poco a poco ilumina y relaja su cuerpo.

Sesión 2. ¿Pienso de manera automática?

Esta segunda sesión consistirá en explorar cómo los patrones automáticos de pensamiento pueden afectar en el estado de ánimo y la respuesta emocional.

Primeramente se explicará al usuario, mediante la mascota compañera del usuario, lo que son los pensamientos automáticos: los pensamientos automáticos surgen automáticamente en nuestra mente sin que nos demos cuenta. Son muy rápidos y a veces sentimos que esos pensamientos son verdades absolutas, cuando no tienen el por qué.

La mascota describirá diferentes patrones de pensamiento que en ocasiones afectan al bienestar emocional y mental :

- **Pensamiento catastrófico:** Adelantar acontecimientos de modo que piense que pasará lo peor para sí mismo/a sin evidencia alguna de que vaya a ocurrir
 - **Sobregeneralización:** Sacar de un hecho particular una conclusión general sin evidencias. Es decir, que pase algo una vez y se piense que volverá a pasar.
 - **Magnificación o minimización:** Valorar de forma exagerada o minimizar las cosas que nos afectan emocionalmente. Por ejemplo: resbalar y caerse en la calle y pensar que es un idiota por haberse caído (Magnificación) o ser felicitado por haber sacado un 7 en un examen y
-

pensar que es idiota por no haber sacado más nota (minimización)

- **Pensamiento polarizado:** Valorar acontecimientos de forma extrema sin tener en cuenta las intermedias, es decir, o todo o nada.
- **Falacia de justicia:** Tendencia a valorar como injusto todo aquello que no se asemeje a sus necesidades y deseos.

A continuación, se presentará una serie de casos y el usuario deberá identificar qué distorsión cognitiva trata mediante un test de tres opciones de respuesta:

- **Caso 1:** Sofía está trabajando en una tienda de ropa. La noche anterior no durmió nada porque el bebé de la vecina no paraba de llorar durante toda la noche. Sofía, por mucho que lo intentase, no se concentraba en el trabajo por el sueño que tenía y mezcló prendas de ropa que no se deberían haber mezclado. Sofía pensó: “soy un fracaso, no valgo para este trabajo porque no lo estoy haciendo perfecto” (pensamiento polarizado).
- **Caso 2:** Mateo acaba de tener su primera cita con la chica de la escuela que tanto le gustaba. Pero la cita no ha ido muy bien, por lo que Mateo piensa: “mi cita no ha ido bien y era la chica que más me ha gustado jamás. Nunca voy a encontrar a alguien que me quiera” (Sobregeneralización).
- **Caso 3:** Irene tiene hoy un examen muy difícil. Ella está muy nerviosa porque piensa: “debo aprobar este examen porque si no perderé toda mi reputación, nunca me podré sacar la carrera universitaria y eso hará que nunca pueda conseguir un trabajo. No podré tener dinero ni una casa que me guste y tampoco podré conseguir pareja” (pensamiento catastrófico)

Sesión 3. Lo veo, lo acepto

Esta tercera sesión consiste en enseñar al usuario la aceptación de

experiencias presentes, sin juzgarlas o tratar de cambiarlas, mediante técnicas cognitivas y de meditación. Para ello se le indicará al usuario que cierre los ojos y se mantenga en un lugar tranquilo en el que no vaya a ser interrumpido durante unos minutos. Los pasos indicados en esta meditación son los siguientes:

- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchon como un globo durante la exhalación.
- Cuando pasen unos minutos, se le indicará que es normal que tenga pensamientos que le distraigan de su foco de atención de la respiración. Cuando los tenga, se le pedirá que no luche contra ellos para eliminarlos, simplemente que los observe, acepte que los tiene, y que los deje ir para volver a su foco de atención de la respiración.
- A continuación se le invitará a que se imagine que está sentado en un banco observando el sol atardeciendo, pero entre el atardecer y él/ella les separa por una carretera. La persona está observando el atardecer, cómo el sol baja lentamente y cambia a colores cada vez más cálidos. De vez en cuando puede ver pasar coches tanto por la izquierda como por la derecha. Y él/ella observa el coche cómo aparece, pasa por su lado y desaparece lentamente por su costado. Después de ello, la persona vuelve a focalizar su atención en el atardecer.
- Los pensamientos son como esos coches que pasan, los observas cómo

circulan cerca de ti y se alejan para seguir con su camino. No tratas de parar al coche ni tampoco evitar que aparezca, simplemente lo observas cómo aparece, lo identificas como “coche” y lo dejas ir. Con los pensamientos pasa lo mismo, no puedes evitar que aparezcan, el cerebro está creado para generar pensamientos, pero en vez de intentar pararlos, puedes observarlos, ver que sólo es un pensamiento, y lo dejas ir.

- Como has visto, tienes el poder para centrarte en un pensamiento o simplemente dejarlo ir. Es por ello que nuestros pensamientos no nos definen como personas. Cuando pienso algo malo sobre mí, como que no valgo nada, que no conseguiré tal cosa... realmente no es verdad, es sólo un pensamiento que se puede decidir observar y dejar ir...

- Pedir que se mantenga en esa situación durante unos minutos mientras escucha la música relajante

- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para sacarlo del estado de relajación.

Sesión 4. Botón de piloto automático

En esta cuarta sesión se intentará explorar cómo reflexionar sobre los pensamientos automáticos, ya mencionados en la segunda sesión para enseñar a identificarlos, mediante el cuestionamiento de éstas. Se realizará algunas preguntas basadas en la técnica de reestructuración cognitiva de Beck, con el objetivo de que el usuario aprenda a tener más consciencia sobre sus pensamientos y respuestas y cerciorarse si de verdad éstas son útiles o no.

Se indicará al usuario algunos ejemplos de pensamientos automáticos comunes, como “soy un fracaso”, “no valgo para nada”, “siempre lo hago mal”, “nadie me quiere”, entre otros. Estos pensamientos suelen ser negativos y nos puede afectar a nivel emocional e incluso en nuestro comportamiento: si

pienso que “soy un fracaso” por ejemplo, no me esforzaré lo suficiente en una tarea, por lo que no obtendré buenos resultados y ello reforzará todavía más mi pensamiento de que “soy un fracaso”.

Es importante saber identificar cuando estamos teniendo un pensamiento automático que no nos está haciendo bien emocionalmente y poner en duda de su veracidad o su comparación con la realidad. Para ello, la mascota le pedirá al usuario que escriba un pensamiento que tiene cuando suspende un examen o discute con un/a amigo/a. A continuación, para analizar esos pensamientos anotados y reevaluarlos, se le hará algunas preguntas para ponerlos en duda y hacer que piense en otras alternativas de ver la situación:

- ¿Estoy confundiendo un simple pensamiento con la realidad?
- ¿Estoy llegando a una conclusión precipitada?
- ¿Este pensamiento me está ayudando en la situación o me está hundiendo más?
- ¿Este pensamiento es extremista?
- ¿Me estoy centrando sólo en el lado negativo de la situación?
- ¿Creo que no puedo hacer nada para cambiar la situación?

Estas preguntas se responderán mediante 5 alternativas de respuesta tipo Likert siendo 1 (No), 2 (Creo que no), 3 (No lo sé), 4 (Puede ser), y 5 (Sí).

Sesión 5. Mundo lleno de estrés

En esta quinta sesión, la mascota explicará al usuario que el estrés forma parte normal de la vida que todo el mundo ha experimentado estrés alguna vez en su vida. Existen muchos factores que contribuyen al estrés, como el trabajo, la escuela, las relaciones personales, las finanzas...

La mascota explicará que el estrés es una respuesta natural del cuerpo que surge cuando nos enfrentamos algún evento desafiante. A veces tener un poco de estrés nos beneficia porque nos prepara para estar más atentos, ágiles y preparados para afrontar la situación (a esto se le llama Eustrés). Pero, en ocasiones, sentimos una cantidad de estrés desmesurada que, en vez de ayudarnos, nos dificulta enfrentarnos a la situación porque nos

ponemos nerviosos, nos sentimos enfadados, tristes...(a esto se le llama Distrés)

Un ejemplo es cuando vamos a hacer un examen: es necesario sentir un poco de estrés (Eustrés) para estar más activos y atentos a contestar las preguntas del examen, pero si estoy muy muy nervioso/a (distrés), lo que va a generar es que me quede en blanco y no me salga bien el examen.

Otro ejemplo es cómo el estrés puede afectarnos emocionalmente y, en consecuencia, en nuestras relaciones. Por ejemplo, cuando tengo mucho estrés en la escuela (distrés) puede provocar que me sienta enfadado/a y hable mal sin querer a mis amigos/as y, en consecuencia, que se enfaden conmigo.

Por ello, aunque vivamos en un mundo en el que experimentar estrés es inevitable, sí podemos evitar y manejar el estrés que sentimos de manera más efectiva. Una técnica para manejar el estrés es mediante la meditación. A continuación, la mascota le dirigirá una meditación guiada:

- Se invita a la persona a cerrar sus ojos, acomodarse en un lugar tranquilo en el que no vaya a ser interrumpido y a sentarse o tumbarse cómodamente.
- A continuación se le pedirá que se centre en su respiración, como entra el aire frío por sus fosas nasales y sale caliente. Se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchan como un globo durante la exhalación.

-
- Cuando pasen unos minutos, se le pedirá que se imagine una bolita de luz que da calor y pasa por todo su cuerpo. Empieza iluminando sus dedos de los pies, cómo los llena de calor, y va subiendo poco a poco a sus tobillos, a sus gemelos y rodillas. Como da calor luego a sus muslos, cadera y pecho. También ilumina y calienta poco a poco sus hombros y va bajando a los codos, hasta las manos y las puntas de los dedos. Luego iluminará el cuello, la barbilla, la nariz, la frente... todo ese calor genera relajación y placer...
 - Pedir que se mantenga en esa situación durante unos minutos mientras escucha la música relajante
 - Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para despertar su cuerpo y sacarlo de ese estado de relajación.
 - Al finalizar, contar que esa bolita de calor siempre la llevamos con nosotros y que cuando se sienta estresado o nervioso, puede sacarla e imaginarse cómo poco a poco ilumina y relaja su cuerpo. Si se le presenta una situación que le genera estrés y no tiene mucho tiempo para meditar en ese momento, puede tomarse unos segundos cerrando los ojos, concentrarse en la respiración profunda inhalando en 4 segundos, manteniendo el aire en los pulmones durante otros 4 segundos, y soltarlo por la boca durante 6 segundos. Lo puede repetir tantas veces como quiera.

Sesión 6. Estoy presente cuando te hablo

Esta sexta sesión se trata de entrenar al usuario en tener y enfocar su atención en sus conversaciones para que sean conscientes. Este entrenamiento se realizará utilizando técnicas de atención plena para ayudar al usuario a estar presente y ser consciente de sus palabras y las palabras del interlocutor en sus conversaciones.

La comunicación consciente implica prestar atención plena a las palabras,

expresiones y emociones de los demás. Esto también ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y disminuir la tensión en situaciones de conflicto.

Para esta actividad se realizará, primeramente, una meditación guiada centrada en la respiración y la atención plena de las sensaciones de su cuerpo. Esta meditación será la misma que la sesión 3 “lo veo, lo acepto” ya que, además de reforzar esta técnica, esta sesión ayuda al usuario a centrar su atención aunque su mente divague con otros pensamientos. Se le ayuda a observar amablemente esos pensamientos y dejarlos ir para volver a centrarse en lo que desea centrarse por voluntad, en este caso la respiración.

Los pasos indicados en esta meditación son los siguientes:

- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Después se le pedirá que vuelva a su respiración natural, centrándose en cómo llena el aire sus pulmones y éstos se deshinchan como un globo durante la exhalación.
- Cuando pasen unos minutos, se le indicará que es normal que tenga pensamientos que le distraigan de su foco de atención de la respiración. Cuando los tenga, se le pedirá que no luche contra ellos para eliminarlos, simplemente que los observe, acepte que los tiene, y que los deje ir para volver a su foco de atención de la respiración.
- A continuación se le invitará a que se imagine que está sentado en un banco observando el sol atardeciendo, pero entre el atardecer y él/ella les separa por una carretera. La persona está observando el atardecer, cómo

el sol baja lentamente y cambia a colores cada vez más cálidos. De vez en cuando puede ver pasar coches tanto por la izquierda como por la derecha. Y él/ella observa el coche cómo aparece, pasa por su lado y desaparece lentamente por su costado. Después de ello, la persona vuelve a focalizar su atención en el atardecer.

- Los pensamientos son como esos coches que pasan, los observas cómo circulan cerca de ti y se alejan para seguir con su camino. No tratas de parar al coche ni tampoco evitar que aparezca, simplemente lo observas cómo aparece, lo identificas como “coche” y lo dejas ir. Con los pensamientos pasa lo mismo, no puedes evitar que aparezcan, el cerebro está creado para generar pensamientos, pero en vez de intentar pararlos, puedes observarlos, ver que sólo es un pensamiento, y lo dejas ir.
- Como has visto, tienes el poder para centrarte en un pensamiento o simplemente dejarlo ir. Es por ello que nuestros pensamientos no nos definen como personas. Cuando pienso algo malo sobre mí, como que no valgo nada, que no conseguiré tal cosa... realmente no es verdad, es sólo un pensamiento que se puede decidir observar y dejar ir...
- Pedir que se mantenga en ese estado de relajación durante unos minutos mientras escucha la música relajante
- Cuando ya hayan pasado unos minutos, pedir que poco a poco vaya moviendo los dedos de las manos, de los pies, que mueva poco a poco el cuello...para despertar su cuerpo y sacarlo de ese estado de relajación.

Una vez terminada la meditación, se le invita al usuario a realizar una dinámica. Ésta consiste en escuchar una serie de audios en los que saldrá voces de una mujer triste, un hombre estresado, una niña feliz, y una mujer enfadada solapados con sonidos distractores, como un claxon de un coche, un timbre de una bici, un tumulto de gente hablando de fondo, y un perro ladrando . En el mismo momento en el que el usuario esté escuchando la voz con los sonidos distractores, tendrá una serie de imágenes: una mujer triste, un hombre estresado en el trabajo, una niña feliz en el parque, y una mujer

enfadada, las cuales deberá relacionarlas con los audios teniendo en cuenta el tono de voz, la emoción que transmite el mensaje, si la voz es femenina o masculina y si es adulta o no...

El objetivo de esta dinámica es centrarse en el mensaje del interlocutor, intentando evadir el sonido distractor, y teniendo en cuenta las palabras y emociones de los demás para entrenarlo para sus conversaciones en la vida cotidiana.

Sesión 7. Mi relación con los demás estando ansioso/a

Las relaciones interpersonales es un área muy importante en nuestra vida. Los humanos somos seres sociales y la manera en cómo nos comunicamos puede determinar la calidad de dichas relaciones.

En sesiones anteriores (sesión 4) hemos aprendido cómo no evaluando nuestros pensamientos automáticos pueden afectarnos tanto a nosotros como a los demás. También hemos aprendido en la sesión anterior (sesión 6) que manteniendo una atención plena a las palabras, expresiones y emociones de los demás mientras nos estamos comunicando, puede mejorar nuestras habilidades comunicativas y reforzar y mejorar la calidad de dichas relaciones. Pero, el manejo de nuestros pensamientos automáticos y la atención plena no es suficiente para que una conversación fluya bien. Otra característica para la buena comunicación con los demás son las palabras que utilizamos y la manera de decirlas a la hora de hablar con alguien.

En este momento, la mascota que acompaña al usuario en la experiencia le enseñará algunas técnicas de comunicación asertiva:

- Cómo decir NO asertivamente: existen algunas técnicas de comunicación para decir No a alguien de manera respetuosa y clara, sin sentir miedo o culpa al hacerlo. Una de las técnicas es el disco rayado, el cual consiste en decir varias veces la frase en la que tú dices que NO cuando alguien te intenta convencer, y así mantienes tu posición y expresas tus límites. Por ejemplo: cuando un amigo te insiste en que le des los resultados de los deberes que tanto te han costado hacerlos a ti y tú no quieres dárselos porque lo consideras

injusto que la otra persona no se haya esforzado lo mismo que tú y tenga tus resultados. Una manera de decir que no podría ser: “No te los dejo porque me han costado mucho”. Si la persona te insiste podrías seguir diciendo que no pero con otras palabras: “No te los dejo de verdad, si yo he podido, tú también puedes”... y así hasta que decidas que ya no quieres dar más explicaciones o la otra persona acepte que no se los vas a dejar. Y no pasa nada si no se los dejas, estarás haciendo algo bueno por tu compañero para que aprenda a hacerlos y poder aprobar el examen.

- Saber qué decir cuando alguien está muy enfadado y te está gritando: a veces las discusiones pueden llegar a enfadar todavía más a las personas y ese enfado se contagia. Cuando alguien grita, a veces la otra persona le responde gritando porque se altera, pero entonces si ambas personas pierden las formas, la discusión no se solucionará correctamente e incluso puede llegar a deteriorar la relación. Es por eso que es necesario mantener la calma ante este tipo de situaciones, respirar profundamente y si en ese momento sabes que la persona te va a seguir faltando al respeto con gritos o malas palabras, tienes el derecho de salir de la situación y posponer la conversación. Para estas situaciones existen frases que se podrían decir, como: “Ahora mismo estás muy alterado y las cosas no se solucionan gritando, cuando estemos más tranquilos hablaremos” o “ahora mismo no me estoy sintiendo bien hablando contigo, hablemos más tarde cuando estemos más tranquilos”.

- Incluir el uso de “yo” en lugar de “tú”: en ocasiones, cuando nos sentimos mal con alguien y se lo estamos diciendo, solemos usar mucho el término “tú”, como: “tú nunca me ayudas”, “tú me hablas mal”, “tú siempre estás con tus amigos y no te acuerdas de mí”, “tú no haces nada en casa”... Cuando incluimos el “tú” en las conversaciones, sobre todo en discusiones, creamos en la otra persona la sensación de que le estamos atacando (aunque no sea así) y por ende esta persona reacciona en defensa a ese ataque y comienzan a alzar la voz, utilizar malas palabras e incluso no querer participar en la conversación. Para evitar esto, se podría intercambiar el “tú” por el “yo” para expresar nuestros sentimientos y emociones que nos genera la otra persona. Así la otra persona puede saber cómo nos sentimos y se pueda resolver la situación, por ejemplo: en vez de “tú nunca me ayudas” decir “me gustaría que me ayudaras”; en vez de “tú me hablas mal” decir “siento mal cuando me

hablas de esa forma, porque yo sí te hablo bien”; en vez de “tú siempre estás con tus amigos y no te acuerdas de mí” decir “está bien que pases tiempo con tus amigos, pero me gustaría estar más contigo”: en vez de “tú no haces nada en casa” decir “me gustaría que colaborases en la limpieza de nuestra casa”.

Una vez explicadas algunos ejemplos, se pasará a realizar una meditación de visualización en la que el usuario deberá imaginarse una situación en la que está discutiendo con alguien y debe relajarse, mantener la calma y resolver el conflicto con la persona de manera asertiva teniendo en cuenta lo aprendido en la parte introductoria de esta sesión. Con esta meditación, se le anima al usuario a pensar en las necesidades propias y la de los demás, además de establecer límites de manera adecuada y asertiva, sin sentirse culpable por ello. Las indicaciones de la meditación son estas:

- Encuentra un sitio cómodo en la que poder meditar sin que seas interrumpido
- Puedes mantenerte sentado o tumbado, como más cómodo/a te sientas
- Mantén los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración. En cómo entra por la nariz frío y sale caliente por la boca.
- A continuación se le indicará que, con los ojos cerrados, cuente hasta 20 en cada respiración (ejemplo: inspiración (1), expiración (2), inspiración de nuevo (3)...hasta 20).
- Al finalizar la cuenta, se le pedirá que inhale por la nariz durante 4 segundos, aguante el aire en sus pulmones durante 4 segundos, y luego exhale por la boca durante 6 segundos.
- Una vez realizada la cuenta, se le invita que vuelva a su respiración normal durante unos minutos. Después se le indicará que imagine una situación en la que un amigo está enfadado/a con el usuario porque en el examen no le ha chivado las respuestas.
- Se le invita al usuario a centrarse en su respiración para relajarse y mantener la calma.
- Luego el usuario deberá pensar frases de cómo decirle a la persona enfadada que para mantener una conversación adecuada debe mantenerse calmado.
- A continuación se le indicará que se imagine que la persona se ha calmado ya y que deberá decirle de manera asertiva el por qué no le ha chivado las

respuestas del examen, respetando sus límites y valores.

Una vez terminada la visualización, se le dirá al usuario que se mantenga relajado unos minutos y después vaya moviendo poco a poco las manos, los pies, la cabeza, para despertar al cuerpo y sacarle del estado de reposo. Luego se agradecerá y se dará por terminada la sesión

Sesión 8. Todo lo que he aprendido

Hemos llegado hasta la última sesión del programa. ¡Felicidades, lo has hecho genial!.

Estoy seguro de que has aprendido muchas cosas y es que hemos hecho muchas sesiones en las que te explicaba cosas muy importantes que te pueden servir en tu día a día. El orden de las sesiones también tiene un por qué y es que antes de interactuar y conocer a los demás, primero nos debemos conocer a nosotros mismos.

En la sesión 1 (*Consciencia plena y respiración*) te enseñaba a sentir tu cuerpo y a centrarte en tu respiración. Ese ejercicio es muy bueno para decidir en qué centrarnos aunque existan distractores como ruidos o incluso otros pensamientos que nos vienen de manera automática, como lo vimos en la sesión 2 (*¿Pienso de manera automática?*), donde además de aprender a identificar esos pensamientos automáticos que nos viene sin darnos cuenta, aprendemos a ponerles nombre, como: el pensamiento catastrófico (cuando pensamos que algo super malo pasará), Sobregeneralización (cuando por ejemplo alguien nos habla mal y ya pensamos que todo el mundo nos hablará mal), Magnificación o minimización (cuando por ejemplo nos caemos en la calle y pensamos que todo el mundo se reirá o cuando ganamos un campeonato y creemos que nadie nos felicitará porque no ha sido para tanto), Pensamiento polarizado (cuando pensamos que debe ser o todo o nada), y Falacia de justicia (cuando pensamos que algo es injusto si no es como queremos que sea).

Esos pensamientos automáticos son normales tenerlos y es imposible intentar eliminarlos porque le estaremos pidiendo a nuestro cerebro que deje de

realizar la función que tiene, que es generar pensamientos. En la sesión 3 (*Lo veo, lo acepto*) enseña que debemos aceptar que los pensamientos van a estar ahí y que, aunque lo aceptemos, podemos decidir si darles importancia o no a esos pensamientos automáticos, y si no tiene importancia podemos observarlo y dejarlos ir como cuando estás viendo el atardecer, ves un coche pasar y vuelves a centrarte en el atardecer.

Pero a veces tenemos pensamientos automáticos que no nos hacen bien y es importante detectarlos y cuestionarnos de dónde vienen y porqué tenemos ese pensamiento. La sesión 4 (*Botón de piloto automático*) nos enseña, a través de una serie de preguntas, a cuestionar esos pensamientos y a darnos cuenta si de verdad nos está sirviendo tener ese pensamiento, si estamos confundiendo un pensamiento con la realidad y cómo podríamos cambiar los pensamientos negativos por otros un poco más positivos que nos hagan sentir bien.

Los pensamientos automáticos se generan de manera rápida y sin darnos cuenta, y es normal debido a que vivimos una vida que actualmente avanza muy rápido, está llena de estímulos a los que atender constantemente y eso hace que el cerebro tenga muchos pensamientos en la cabeza a la vez para poder gestionar y superar todos los retos que nos supone nuestro día a día. La sesión 5 (*Mundo lleno de estrés*) nos habla de los diferentes tipos de estrés para saber identificarlos y nos enseña, en el caso de que estemos en una situación en las que nos sentimos exhaustos, un tipo de meditación para poder relajarnos, centrar nuestra atención en la respiración y sentir la presencia nuestro cuerpo.

Sentir el estar presente en el aquí y ahora, además de ayudarnos a sentir nuestra propia presencia, también nos ayuda a sentir la presencia de otras personas, en lo que está pasando. En la sesión 6 (*Estoy presente cuando te hablo*) aprendemos a cómo mantener la atención a las palabras, expresiones y emociones de los demás a la hora de comunicarnos para que nuestras relaciones interpersonales sean satisfactorias. La sesión 7 (*Mi relación con los demás estando triste- ansioso/a*) destaca que en la comunicación no sólo es necesario conocer el mensaje y las emociones del interlocutor, sino que a la hora de responder, el usuario también debe comunicarse de manera

adecuada, por lo que se enseña al usuario algunas técnicas de comunicación asertiva junto con una meditación de visualización en la que debe imaginar cómo actuar de manera asertiva una situación estresante manteniendo las formas y la calma, respetando los límites y valores propios.

7.2. Anexo 2. Consentimiento informado

Consentimiento informado Here&Now

Querido/a usuario/a,

Antes de utilizar esta página web con objetivos psicoterapéuticos, diseñada para reducir síntomas emocionales, es conveniente que leas y comprendas atentamente este consentimiento informado para que sea consciente de su uso y confidencialidad de sus datos teniendo en cuenta tanto sus beneficios como sus posibles riesgos asociados, además de sus derechos y compromisos respecto al uso de nuestra página web.

1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE SUS DATOS

Toda la información recogida, tanto de los resultados de las sesiones como de los registros son confidenciales y no serán divulgadas a ninguna otra persona que no sea su profesional de salud mental de referencia. Debe tener en cuenta que, según la ley 1090 del 2006, la información psicológica confidencial podrá ser desvelada en caso de que se presente situaciones que pongan en grave peligro su integridad psíquica y/o física o de alguna otra persona implicada.

2. BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN WEB PSICOLÓGICA

Se espera con esta aplicación el aumento del bienestar y la reducción de síntomas de depresión y ansiedad al utilizarla de forma consistente. A través de esta aplicación tendrás acceso a recursos y técnicas respaldados por la investigación científica, como técnicas de relajación, de meditación y de respiración, actividades dinámicas para el autoconocimiento, y seguimiento del estado emocional, para ofrecerte herramientas de autocuidado, y afrontamiento a ciertas situaciones del día a día.

3. LIMITACIONES DE LA APLICACIÓN WEB PSICOLÓGICA

Es conveniente informar que el uso de esta aplicación web no sustituye la psicoterapia convencional con su profesional de salud mental ni la relación terapéutica cara a cara, pero sí servirse como una herramienta de apoyo. Si está experimentando síntomas de depresión o ansiedad más graves, le recomendamos que lo consulte con su profesional de salud mental de referencia.

4. CONFIDENCIALIDAD Y PRIVACIDAD

Valoramos y respetamos tu privacidad. Toda la información recogida en esta aplicación web serán tratados confidencialmente y su recogida se utilizará únicamente para informar a su profesional de salud mental de referencia sobre sus avances y cumplimiento de objetivos terapéuticos. Se tomará todas las medidas razonables para garantizar su seguridad, sin embargo se debe tener en cuenta que la transmisión de datos a través de Internet conlleva ciertos riesgos, por lo que no se puede garantizar la seguridad absoluta de sus datos.

5. DERECHOS Y COMPROMISO

Debe saber que el uso de esta aplicación web es de uso voluntario. Es usted responsable de la manera de utilizarla. La utilización de la Aplicación Web psicológica requiere de su compromiso de asistencia, participación y honestidad y si en algún momento durante el uso de la aplicación web decides no continuar porque te sientes incómodo/a o experimentas efectos negativos, te recomendamos que lo consultes con tu profesional de salud mental de referencia para suspender su uso.

6. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Al darle clic en esta casilla estará certificando que ha sido informado/a con la claridad y veracidad, y que actúa consecuentemente, libre y voluntariamente en esta aplicación web como participante activo/a. Además de que ha sido informado/a de que puede retirarse u oponerse cuando usted desee informando a su profesional de salud mental de referencia.