



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Plan de actuación psicosocial a personas no sanitarias afectadas por la Covid-19

Psychosocial action plan for non-health people affected by Covid-19

Autor/es

Paula Martín Hernández

Director/es

José Raúl Pérez Sanz

Facultad de Ciencias de la Salud

Grado de Enfermería

2020 - 2021

ÍNDICE

1. RESUMEN	2
2. INTRODUCCIÓN	4
2.1. JUSTIFICACIÓN	7
3. OBJETIVOS	8
4. METODOLOGÍA	9
5. DESARROLLO	13
5.1. ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN	13
5.2. PLANIFICACIÓN	14
5.2.1. POBLACIÓN DIANA	14
5.2.2. RECURSOS	15
5.2.3. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN	16
5.2.4. ACTIVIDADES/EJECUCIÓN	16
5.2.5. CRONOGRAMA	23
5.3. EVALUACIÓN	23
6. CONCLUSIONES	24
7. BIBLIOGRAFÍA	25
8. ANEXOS	29

1. RESUMEN

Introducción: La pandemia de la covid-19 ha cambiado la vida de muchas personas, ocasionando daños físicos, pero también afectando a nuestra salud mental. Las personas han sido susceptibles de experimentar patología psicológica específica relacionada con la covid-19 como ansiedad anticipatoria, fobias... etc. Así como han aumentado los niveles de ansiedad y depresión en la población. Es de suma importancia una intervención temprana de los servicios de salud mental con el fin de aliviar y prevenir este tipo de trastornos.

Objetivos: El objetivo es diseñar un programa de salud para aliviar las posibles consecuencias psicológicas que ha podido ocasionar la pandemia, dirigido a toda aquella población mayor de 14 años que se haya visto afectada.

Metodología: se ha realizado una revisión bibliográfica sobre las consecuencias de la covid-19 a la salud mental y para ello se ha utilizado: páginas web, buscadores, bases de datos y revistas médicas.

Conclusiones: La participación temprana de los servicios de salud mental para personas que se hayan visto afectadas por la pandemia a nivel de salud mental es la mejor estrategia para disminuir posibles complicaciones futuras y que estas afecten a sus estilos de vida. Este programa les enseña a identificar patologías como la ansiedad y la depresión y técnicas para manejarlas.

Palabras clave: Covid-19, pandemia, salud mental, depresión, ansiedad.

ABSTRACT

Introduction: Covid-19 pandemic has changed the lives of many people, causing physical damage, but also affecting our mental health. People have been sensitive to experience specific psychological pathology related to covid-19 such as anticipatory anxiety, phobias ... etc as well as the levels of anxiety and depression in the population. Early intervention by mental health services is of utmost importance in order to alleviate and prevent these types of disorders.

Objectives: The objective is to design a health program to alleviate the possible psychological consequences that the pandemic may have caused, aimed at the entire population over 14 years of age that has been affected.

Methodology: A bibliographic review has been carried out on the consequences of covid-19 on mental health and for this purpose. The following data bases, web pages and medical Journeys have been used.

Conclusions: Early participation in mental health services for people who have been affected by the pandemic at the mental health level is the best strategy to reduce possible future complications that might affect their lifestyles. This program teaches them to identify pathologies such as anxiety and depression and techniques to manage them.

Key words: Covid-19, pandemic, mental health, depression, anxiety.

2. INTRODUCCIÓN

A finales de 2019 apareció en China una enfermedad causada por un agente zoonótico emergente, un nuevo coronavirus al que se le denominó SARS-CoV-2¹. Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y humanos. En las personas, se sabe que hay algunos que causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS)².

Se conocen siete coronavirus que afectan a los seres humanos: cuatro son endémicos en todo el mundo y generan síntomas de resfriado común, siendo los tipos 229E y OC43 los responsables; mientras que los tipos NL63 y HKU1 se asocian con problemas respiratorios de mayor gravedad pudiendo producir infección de las vías respiratorias inferiores e incluso neumonía en pacientes vulnerables³.

El 11 de marzo de 2020 la OMS declaró que nos encontrábamos en una situación de pandemia, una situación que ha puesto a prueba el sistema sanitario de muchos países y, desde luego, al español. Ante esta situación, los gobiernos han tenido que poner en marcha medidas de emergencia y/o confinamientos excepcionales con el fin de frenar la transmisión vírica⁴.

A medida que la infección se extiende rápidamente por el mundo, provoca en la población un grado considerable de miedo y preocupación¹. La incertidumbre y las restricciones relacionadas con la pandemia han representado un gran desafío, especialmente por las medidas de emergencia sanitaria de cuarentena, confinamiento y distanciamiento social entre otras⁵.

En este contexto la población se ve muy afectada, las personas son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados; lo que les provoca ansiedad, influye en su capacidad de tomar decisiones y en su comportamiento⁶. Esto puede llevar a realizar conductas desadaptativas, como acudir frecuentemente a los centros de salud para descartar que se han infectado, excesivo lavado de manos, retraimiento social y ansiedad por compra⁷.

Esta situación de crisis ha cambiado la vida de muchas personas ya que ha traído numerosas consecuencias como: rutinas diarias alteradas, presiones económicas, aislamiento social y temor a enfermarse. Esta situación se agrava ante el desconocimiento de cuánto durará la pandemia y qué consecuencias puede traer para el futuro¹.

Recordamos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha equiparado la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"⁸. Incluyendo la capacidad para afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y para hacer contribuciones a la comunidad⁹. Se podría afirmar que todos o casi todos los elementos relacionados con los determinantes de salud mental se pueden ver potencialmente afectados, en mayor o menor medida en el contexto de una pandemia como la de COVID-19¹⁰.

En situaciones de crisis, como en la que nos encontramos actualmente, las consecuencias para la salud física son evidentes y han sido objeto de atención por la medicina desde que surgió como ciencia, sin embargo, no debemos olvidar las consecuencias que ha generado a nivel de salud mental⁹. Debido a que más allá de los riesgos médicos, el impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible¹¹. Además, los efectos indirectos de la pandemia en la salud mental general son motivo de creciente preocupación, sobre todo porque la epidemia de SARS-CoV (2002-2003) se asoció con complicaciones psiquiátricas¹².

Diversos estudios identificaron menor bienestar psicológico (OMS-5) en relación con antes de la pandemia¹³. Otro estudio reveló un mayor uso de palabras como indicadores emocionales de ansiedad y depresión, comparando con anterioridad al brote^{14,12}.

Las personas que presentaron estrés durante el brote pueden presentar angustia marcada y un deterioro significativo en el funcionamiento social y ocupacional, lo puede llevar a desarrollar trastornos de la adaptación y en caso de persistir con un estado de ánimo triste se puede desarrollar un trastorno depresivo mayor (TDM)¹⁵.

Según el manual DSM-5 "El trastorno por depresión se caracteriza por la existencia de un sentimiento de tristeza lo suficientemente intenso como para

interferir en el desarrollo de las actividades habituales y/o por una reducción del interés o del placer en actividades que solían ser del agrado de la persona afectada. Puede sobrevenir tras la pérdida de un ser querido u otro acontecimiento doloroso, aunque con respecto a este resulta desproporcionado y de una duración mayor a la esperada¹⁶.

La prevalencia de depresión ha aumentado, ya que, un estudio basado en el punto de corte para el Patient Health Questionnaire-9 (≥ 10) (ANEXO 1), el 22.1% (95% IC3 20.1 - 24.0%) de los entrevistados presenta un nivel de síntomas significativos de depresión¹⁷.

A este problema se le suma que las cuarentenas masivas también han provocado un aumento de la ansiedad¹⁸. Según el manual DSM-5 "la ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que forma parte de la experiencia humana normal. También está presente en una amplia gama de trastornos psiquiátricos, incluidos el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de angustia y las fobias. Si bien cada uno de estos trastornos es diferente, todos presentan una aflicción y una disfunción específicamente relacionadas con la ansiedad y el miedo"¹⁶. La prevalencia de la ansiedad basada en el punto de corte para el GAD-7 (≥ 10) obtuvo que la tasa de ansiedad fue de 19.6% (95% CI 17.8 - 21.6%)¹⁷ (ANEXO 2). Además, las afecciones relacionadas con COVID-19 han causado insomnio en los pacientes, lo que puede alterar el sistema inmunológico y tener un efecto negativo en la salud¹⁹. Cabe resaltar que ha aumentado el consumo de videojuegos y los trastornos por videojuegos, así como el consumo de internet²⁰. En este contexto entendemos que las emociones y los pensamientos negativos se extienden como amenaza hacia la salud mental⁶.

Entre la población con un perfil de vulnerabilidad a sufrir consecuencias psicológicas de la pandemia se encontrarían las personas que por sus características presentan una desventaja por edad, sexo, estructura familiar, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental, y que necesiten de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo y a la convivencia como las personas con diversidad funcional, la población infantil (especialmente niñas), minorías étnicas, personas con trastornos psicológicos, migrantes, refugiados, personas con diversidad sexual y/o identidad de género, entre otras minorías²¹. Además, la pandemia genera

estrés, lo que resulta en secreción de catecolaminas, estas hormonas están asociadas al aumento de presión arterial y elevación de la frecuencia cardiaca materna; estos cambios influyen en el embarazo y pueden causar parto prematuro y preeclampsia, por lo que las embarazadas también se verían afectadas²².

Esta situación ha paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo, en tanto que aumenta la demanda de la atención de la salud mental según un nuevo estudio de la OMS²³.

2.1. JUSTIFICACIÓN

Como resultado de un análisis se estableció que las enfermedades mentales, como la depresión y la ansiedad, tendrán un aumento significativo durante la pandemia, y sus efectos continuarán muchas décadas después de que sea superada²⁴. Las consecuencias que la pandemia podría provocar para la salud mental de la población podrían reducirse mediante la participación temprana de los profesionales de la salud mental en la elaboración de políticas integrales de salud pública y en el apoyo al personal sanitario²⁵.

La salud mental constituye un tema prioritario dentro del campo de la salud pública y así lo confirman los estudios epidemiológicos²⁶. Enfermería podría desempeñar un papel importante para reducir las posibles dificultades que puede experimentar la población a nivel mental, así como para mejorar la calidad asistencial, la eficiencia y la sostenibilidad de los sistemas sanitarios²⁷.

Las intervenciones pretenden minimizar los daños psicológicos y poder dar asistencia durante la prevención y control de la epidemia y así evitar problemas posteriores como el estrés postraumático²⁸.

La realización de un programa de salud enfocado a disminuir estados psicológicos alterados (estados de ansiedad, depresivos...) que podría inducir la pandemia se basaría en un aumento de información, una atención integral psicosocial y técnicas para el manejo de la depresión y la ansiedad.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL. Elaborar un programa de salud dirigido a personas no sanitarias afectadas por la pandemia Covid-19 a nivel de salud mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1- Aumentar los conocimientos sobre la Covid-19 y su impacto a la salud mental.
- 2- Ayudar a la población a identificar signos y síntomas de trastornos de ansiedad o trastornos de depresión derivados de la pandemia Covid-19.
- 3- Conocer técnicas para el manejo de los trastornos de ansiedad y depresión.
- 4- Aliviar las consecuencias de la Covid-19 en la salud mental de la población.

4. METODOLOGÍA

Tabla 1: Diagrama de Gantt. Cronograma del proyecto.

Fases	Meses															
	Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
Planteamiento del programa	■															
Búsqueda de artículos y desarrollo de la introducción	■															
Desarrollo de objetivos	■															
Redacción de la metodología							■									
Desarrollo de las sesiones									■							
Conclusiones y resumen final										■						
Revisión final y power point											■					

Elaboración propia

Para la elaboración de este programa de salud se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre las consecuencias que ha generado la covid-19 a la salud mental de la población y para ello se ha utilizado bases de datos como Pubmed, Scielo, Dialnet y Sciencedirect. También se han utilizado revistas y buscadores como Google académico.

La pandemia de la covid-19 es bastante reciente por lo que la mayoría de los artículos son actuales utilizando filtros de los últimos dos años. Además, se han utilizado artículos tanto en español como en inglés.

Tabla 2. Bases de datos, buscadores y criterios de inclusión.

Fuentes de información	Palabras clave	Criterios de inclusión	Artículos encontrados	Artículos leídos	Artículos utilizados	Referencias

PUBMED	"mental health" "covid-19" "consequences"	Últimos dos años	538	22	3	12, 13, 14
	"trastornos salud mental" "covid-19"	Últimos dos años	3	1	1	19
SCIELO	"salud mental" "covid-19"	Últimos dos años	38	5	1	9
	"nuevo coronavirus"	Últimos dos años	156	4	1	3
	"consecuencias salud mental pandemia"	Últimos dos años	13	4	2	21, 25
SCIENCE DIRECT	"pandemia covid-19" "salud mental"	Últimos dos años	157	11	1	4
	"salud mental" "enfermería"	Últimos cinco años	295	9	1	27
	"emotional impact" "coronavirus" "consequences"	2020	495	4	1	18
DIALNET	"salud mental" "salud pública"	Últimos dos años	286	7	1	26
	"conflictos psicosociales" "pandemia"	Últimos dos años	2	1	1	15
GOOGLE ACADÉMICO	"ansiedad" "depresión" "estrés" "postraumático"	Últimos dos años	885	22	4	11, 17, 22
	"salud mental" "coronavirus" "impacto psicológico"	Últimos dos años	6040	30	1	1
	"características clínico- epidemiológicas" "covid-19"	Últimos dos años	352	8	1	2
	"psicología" "covid-19" "consideraciones" "medidas"	Últimos dos años	3130	12	2	6, 28
	"terapia relajación muscular progresiva" "definición"	Desde 2017 a 2021	5550	5	1	30

	"relajación" "rendimiento"					
	"respiración controlada" "activación fisiológica" "ansiedad" "aprender a respirar"	Cualquier momento	23	1	1	31

Elaboración propia

Tabla 3: Páginas web y revistas utilizadas en la revisión bibliográfica.

Página web / revista	Artículos utilizados	Enlaces	Referencias
Organización Mundial de la Salud (OMS)	2	https://www.who.int/topics/mental_health/es/#:~:text=La%20salud%20mental%20abarca%20una,ausencia%20de%20afecciones%20%20enfermedades%C2%BB https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey	8, 23
Revista enfermería investiga	1	https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913	5
Derecho y realidad	1	https://revistas.uptc.edu.co/index.php/derecho_realidad/article/view/12164	24
Revista Española de Salud Pública	1	https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/EDITORIALES/RS94C_202010126.pdf	10
Ministerio de sanidad	1	https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/pdf/20200715_Informe_IMPACTO_COVID-19_OEDA_final.pdf	20
Revista Perú medicina salud pública	1	https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es	7
DSM-5	1	https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar	16
NN consult	1	https://www.nnnconsult.com/	29

Elaboración propia

Además, se han utilizado algunos cuestionarios como el de depresión Patient Health Questionnaire y la escala para el trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7). Además, se ha consultado la página web de la Organización Mundial de la Salud y el manual DSM-5 para trastornos psiquiátricos.

Por otra parte, se ha establecido contacto con las enfermeras de salud mental del centro de salud Actur-sur, así como con los psicólogos y psiquiatras del centro para aportar ideas a este proyecto.

5. DESARROLLO

5.1. ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN

Debido a la pandemia de la covid-19 la población se ha visto muy afectada a nivel mental. Han surgido algunas patologías como ansiedad de anticipación, clínica obsesivoide, incremento de fobias... etc. Estos trastornos podrían afectar gravemente a la salud de la población e influir en sus estilos de vida.

Desde atención primaria se podría atender a toda aquella población que se haya sentido afectada y necesite ayuda mediante escucha al paciente y técnicas para el manejo de la ansiedad y la depresión.

Tras la revisión bibliográfica y la experiencia profesional actual se considera que una participación temprana de los servicios de salud mental podría disminuir los daños psicológicos y evitar complicaciones futuras.

Se han identificado los siguientes diagnósticos de enfermería (ver tabla 4) que pueden aparecer en la salud mental de la población a partir de la pandemia covid-19. Para ello se ha hecho uso de la taxonomía NANDA, NOC y NIC²⁹.

Tabla 4: Diagnósticos de enfermería surgidos por la pandemia covid-19.

NANDA	Código	Definición	NOC	NIC
Ansiedad	00146	Sensación vaga e intranquilizadora de malestar o amenaza acompañada de una respuesta autonómica (el origen de la cual con frecuencia es inespecífico o desconocido para la persona)	Autocontrol de la ansiedad. (1402) Afrontamiento de problemas. (1302)	Disminución de la ansiedad (5820). Terapia de relajación (6040) Técnica de relajación (5880) Apoyo emocional (5270). Grupo de apoyo (5430). Relajación muscular progresiva (1460).

Aislamiento social	00053	Soledad experimentada por la persona y percibida como impuesta por otros y como un estado negativo o amenazador.	Bienestar personal (502) Nivel de ansiedad social (1216) nivel de miedo (1210)	Aumentar los sistemas de apoyo (5440) Terapia de grupo (5450)
Afrontamiento ineficaz	00069	Patrón de apreciación no válida sobre los agentes estresantes, con esfuerzos cognitivos y/o conductuales, que fracasan en la gestión de las demandas relacionadas con el bienestar.	Nivel de estrés (1212). Resiliencia personal (1309) Autocontrol de la ansiedad (1402) Autocontrol de la depresión (1409)	Mejorar el afrontamiento (5230) Mejorar el sueño (1850) reestructuración cognitiva (4700)
Deterioro de la regulación del estado de ánimo	00241	Estado mental caracterizado por cambios de humor o afecto, formado por una constelación de manifestaciones afectivas, cognitivas, somáticas y/o fisiológicas que varían de leves a graves.	Equilibrio emocional (1204). Esperanza (1201)	Control del estado de ánimo (5330) Dar esperanza (5310) Facilitar la autorresponsabilidad (4480)

5.2. PLANIFICACIÓN

5.2.1. POBLACIÓN DIANA

Las sesiones se realizarán en el centro de salud Actur-norte y abarcarán a toda la población mayor de 14 años que pertenezca a este centro de forma presencial respetando la distancia social, usando mascarilla y gel hidroalcohólico.

Para abarcar mayor población, podrán asistir todas aquellas personas que no pertenezcan al centro de salud o que lo prefieran de forma telemática por Google meet en streaming. De esta manera, podrán ver la sesión en directo desde sus casas, participando de forma dinámica a través del chat.

5.2.2. RECURSOS

Tabla 5: Tabla de presupuesto I.

RECURSOS HUMANOS		
PERSONAL SANITARIO	HORAS	PRESUPUESTO
Enfermera encargada	9hx 30€/hora	270€
Psicólogo	2hx 35€/hora	70€
Enfermera de salud mental	2hx 30€/hora	60€
Psiquiatra	2hx 45€/hora	90€
		460€

Elaboración propia

Tabla 6: Tabla de presupuesto II.

RECURSOS MATERIALES		
MATERIAL	PRESUPUESTO	TOTAL
Fotocopias escalas	30x 0,08€/unidad	2.4€
Carteles publicitarios	60x 1€/unidad	60€
Bolígrafos	30x 0,04€/unidad	1,2€
Fotocopias cuestionarios	30x0,08€/unidad	2.4€
Folletos	15x1€/unidad	15€
		81€

Elaboración propia

Tabla 7: Tabla de presupuesto III.

RECURSOS ESPACIALES	
ESPACIO	PRESUPUESTO
Sala de docencia del centro de salud incluyendo un ordenador con wifi, un proyector, sillas, mesas y altavoces	Espacio cedido por el centro
	GRATUITO

Elaboración propia

5.2.3 ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN

Para hacer llegar el programa de salud a la población se realizarán carteles publicitarios anunciando las sesiones donde tendrán un correo electrónico al que poder apuntarse. Los carteles estarán colgados en los centros de salud, hospitales, institutos y estaciones de tren. (ANEXO 3)

Los médicos y enfermeros del centro informarán a los pacientes que acudan a sus consultas sobre estas sesiones con el fin de captar personas que quieran participar en el programa.

Las sesiones presenciales tendrán un aforo reducido de máximo 15 personas respetando la distancia social y el uso de mascarilla. El resto de las personas lo podrán hacer de forma telemática, ya que de esta forma no hay límite de personas.

5.2.4 ACTIVIDADES/EJECUCIÓN

1ª SESIÓN:

“Rompiendo el hielo”

Duración: 120 minutos.

Objetivos de la sesión:

- Conocer los posibles efectos que la pandemia podría haber desencadenado en la población.
- Descubrir el grado de ansiedad o depresión de los participantes.
- Identificar los conocimientos de los participantes sobre la ansiedad y la depresión.
- Recalcar la importancia de estar sano a nivel mental.

La sesión se iniciará presentando a la enfermera que va a llevar este proyecto y explicará que en las próximas sesiones va a participar: psicólogo, enfermera de salud mental y psiquiatra. Se explicará también el horario de las sesiones y su contenido.

Además, la enfermera les pasará un pequeño cuestionario con la finalidad de averiguar sus conocimientos previos sobre patología psicológica relacionada con covid-19 y sobre la ansiedad y la depresión (ANEXO 4).

Se realizará una breve presentación de los participantes y se les proporcionará bolígrafos para que puedan responder a las escalas.

La enfermera hablará sobre la pandemia y que posibles consecuencias les ha podido afectar a nivel mental como ansiedad o depresión. Se les proporcionará dos escalas: una para la depresión (ANEXO 1) y otra para la ansiedad (ANEXO 2) para evaluar su estado antes del comienzo de las sesiones. Las personas que lo hagan en streaming podrán hacerlo descargándose las escalas que se les enviará por correo electrónico.

A continuación, se llevará a cabo una tormenta de ideas (*brain storming*) sobre lo que creen los participantes que son los síntomas de ansiedad y depresión y los escribirá la enfermera en un Word proyectándolo en la pantalla. De esta forma podrá evaluar los conocimientos que tienen sobre estos trastornos.

Para finalizar la sesión la enfermera hará una breve reflexión sobre la salud mental y lo importante que es para tener una vida completa y saludable.

Tabla 8: Contenido de la primera sesión.

Objetivos de la sesión	Actividad	Duración	Recursos
+ Conocer los posibles efectos que la pandemia podría haber desencadenado en la población.	Presentación del equipo, las sesiones y de los participantes	15 minutos	+ Enfermera + Aula + proyector + ordenador + Escalas impresas
+ Descubrir el grado de ansiedad o depresión de los participantes	Pequeña introducción sobre patología de salud mental relacionada con covid-19	25 minutos	
+ Identificar los conocimientos de los participantes sobre la ansiedad y la depresión	Realización cuestionario y escalas de ansiedad y depresión	25 minutos	
+ Recalcar la importancia de estar sano a nivel mental	Tormenta de ideas sobre la ansiedad y la depresión	35 minutos	
	Recalcar la importancia de la salud mental	15 minutos	

Elaboración propia

2ª SESIÓN:

“Impacto emocional de la covid-19”

Duración: 120 minutos.

Objetivos:

- Conocer y aumentar los conocimientos sobre el impacto emocional que ha podido ocasionar la Covid-19.
- Identificar signos y síntomas de ansiedad o depresión.

Esta sesión contará con la participación de un psicólogo que les va a orientar sobre las emociones que es normal sentir en esta situación y saber cuándo es necesario pedir ayuda.

La primera media hora el psicólogo empezará la sesión explicando que emociones y sentimientos pueden haber surgido durante la pandemia y como responder ante ellos: los miedos que ha podido generar: a contagiarse, a perder el trabajo, a contagiar a algún familiar, a sentirse aislado... etc. Los participantes podrán interactuar y hacer preguntas cuando lo deseen.

El psicólogo recalcará la importancia de pedir ayuda, de asistir al psicólogo, ya que cuidar de nuestra salud mental es igual de importante que cuidar nuestra salud física.

La segunda media hora el psicólogo explicará los signos y síntomas de la depresión proyectándolos en la pantalla; así como técnicas para sobrellevarla.

La tercera media hora explicará los signos y síntomas de la ansiedad de la misma forma; así como técnicas para disminuirla.

Para finalizar la sesión, se hará un juego de representaciones escénicas (*rol playing*) para comprobar que los participantes han comprendido cuales son los síntomas de la depresión y la ansiedad. La clase se dividirá en dos, de manera que una mitad hará de paciente con ansiedad o depresión y la otra mitad hará de “psicólogo” identificando cuál de las dos patologías se trata y que consejos les darían. De este modo, el psicólogo comprobará que han captado la información que les ha explicado y aumentará la empatía con sus compañeros favoreciendo la terapia de grupo. Las personas que lo estén viendo en streaming podrán participar por el chat a través de Google meet.

Tabla 9: contenido de la segunda sesión.

Objetivos	Actividad	Duración	Recursos
+ Conocer y aumentar los conocimientos sobre el impacto emocional que ha podido ocasionar la Covid-19	Explicación del impacto emocional de la covid-19	30 minutos	+ Enfermera + Psicólogo + Aula + Proyector
	Signos y síntomas de la depresión	30 minutos	
+ Identificar signos y síntomas de ansiedad o depresión	Signos y síntomas de la ansiedad	30 minutos	
	<i>Rol playing</i>	30 minutos	

Elaboración propia

3ª SESIÓN:

"Aprender a relajarse"

Duración: 120 minutos

Objetivos de la sesión:

- Aprender a relajarse para disminuir la ansiedad
- Conocer actividades que mejoran la ansiedad

Esta sesión la llevará a cabo una enfermera de salud mental que explicará técnicas de relajación para la disminución de la ansiedad.

La enfermera comenzará hablando de la ansiedad, de cómo puede afectar a nuestra vida diaria y cómo podemos responder ante ella.

La primera parte de la sesión explicará un método de disminución de la ansiedad que se denomina "relajación muscular progresiva".

La terapia de relajación muscular progresiva fue creada por el psicólogo Jacobson y consiste en realizar un entrenamiento de discriminación que favorece que la persona mientras entrena (tensando y soltando) los grupos musculares adquiera habilidades para la relajación³⁰. Se explicará la técnica y la enfermera les pedirá que la realicen para que puedan hacerla en sus casas.

La segunda parte de la sesión se realizará otra técnica de disminución de la ansiedad llamada "control de la respiración".

El control de la respiración consiste en el control voluntario de la actividad respiratoria a un ritmo sosegado 6 a 8 resp/min en la respiración lenta y a

10-12 en la respiración controlada. Tiene que ser una respiración abdominal profunda para que el oxígeno llegue a los pulmones³¹. La enfermera realizará las respiraciones y les pedirá que las realicen también, controlando si las realizan correctamente.

La tercera parte de la sesión la enfermera hablará de actividades que disminuyen la ansiedad como la meditación, mindfulness, yoga... etc. recomendando realizar estas actividades cuando tengan tiempo libre.

Para finalizar la sesión se creará un ambiente relajado proyectando en la pantalla un paisaje tranquilo, con una luz tenue y música relajante; a continuación, se les pedirá a los participantes que intenten relajarse y dejen la mente en blanco, pudiendo aplicar alguna de las técnicas explicadas anteriormente si así lo desean. Las personas que lo estén viendo en streaming verán la imagen del paisaje en la pantalla de su ordenador y podrán realizar la relajación en sus casas.

Tabla 10. Contenidos de la tercera sesión.

Objetivos	Actividad	Duración	Recursos
+ Aprender a relajarse para disminuir la ansiedad + Conocer actividades que mejoran la ansiedad	Explicación de la ansiedad	20 minutos	+ Enfermera + Enfermera de salud mental + Aula + Ordenador + Proyector
	Terapia de relajación muscular progresiva	35 minutos	
	Terapia de control de la respiración	35 minutos	
	Recomendación de actividades que contribuyen a la salud mental	15 minutos	
	Relajación grupal	15 minutos	

Elaboración propia

4ª SESIÓN:

"No abuses de los medicamentos"

Duración: 120 minutos.

Objetivos de la sesión:

- Conocer los efectos adversos de ansiolíticos y antidepresivos
- Aumentar los conocimientos en fármacos para la ansiedad y la depresión
- Conocer técnicas para llevar un estilo de vida saludable

Esta sesión contará con un psiquiatra que explicará cómo funcionan los antidepresivos, cuando son necesarios y cuando no se debe abusar de ellos.

La sesión comenzará con un cuestionario online a través de la aplicación *kahoot*³² que se denominará “¿Cuánto sabes de antidepresivos y ansiolíticos?” (ANEXO 5) para comprobar cuál es el nivel de conocimientos que tienen sobre estos fármacos que han aumentado su consumo desde la pandemia covid-19. Se compararán las respuestas y se realizará un debate entre los participantes.

A continuación, explicará cómo funcionan los antidepresivos y ansiolíticos y cuáles son sus efectos adversos, con la finalidad de que hagan un consumo responsable y consulten siempre a un profesional.

Además, el psiquiatra les dará consejos para dormir mejor, la importancia de comer sano y hacer ejercicio para sentirte bien a nivel físico y mental.

Tabla 11. Contenidos de la cuarta sesión.

Objetivos	Actividad	Duración	Recursos
+ Conocer los efectos adversos de ansiolíticos y antidepresivos	Realización de <i>kahoot</i> ³² y comprobación de respuestas en forma de debate	50 minutos	+ Enfermera + Psiquiatra + Aula + Ordenador
+ Aumentar los conocimientos en fármacos para la ansiedad y la depresión	Explicación de los antidepresivos y ansiolíticos	40 minutos	
+ Conocer técnicas para llevar un estilo de vida saludable	Recomendaciones para estilo de vida saludable	30 minutos	

Elaboración propia

5ª SESIÓN:

“Evaluación y despedida”

Duración: 60 min

Objetivos de la sesión:

- Comprobar si los participantes han mejorado su salud mental
- Reconocer la importancia de la salud mental

La enfermera se encargará de repartir las escalas que les pasó en la primera sesión de los niveles de depresión (ANEXO 1) y ansiedad (ANEXO 2) con la finalidad de que los participantes sean conscientes de si han mejorado o no. Además, volverá a entregarles el cuestionario de la primera sesión para ver la evolución de sus conocimientos (ANEXO 4).

Una vez escritos el enfermero hará un resumen de lo explicado en las sesiones sobre lo que es llevar un estilo de vida saludable y lo importante que es cuidar de nosotros mismos. Recomendará comer bien, hacer ejercicio, dormir bien, evitar el abuso de sustancias, hacer actividades que les realicen, no perder el contacto social y saber pedir ayuda cuando se necesita, de forma que entregará a cada participante un folleto con la finalidad de resumir estas recomendaciones (ANEXO 6). Además, se realizará una breve reflexión grupal de lo que les ha parecido el programa y se les pasará un cuestionario de satisfacción (ANEXO 7).

Para finalizar, el enfermero se despedirá de todos los participantes y se les agradecerá haber participado en las sesiones.

Tabla 12: Contenidos de la quinta sesión.

Objetivos	Actividad	Duración	Recursos
+ Comprobar si los participantes han mejorado su salud mental + Reconocer la importancia de la salud mental	Realización de escalas y cuestionario	25 minutos	+ Enfermera + Aula + Escalas + Cuestionario + Folletos
	Resumen de lo explicado en las sesiones, opinión grupal y entrega de folletos.	25 min	
	Encuesta de satisfacción y despedida	10 min	

Elaboración propia

5.2.5 CRONOGRAMA

Meses	Junio				Julio				
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5
Captación de participantes + colocación de carteles									
1ª Sesión									
2ª Sesión									
3ª Sesión									
4ª Sesión									
5ª Sesión									

Elaboración propia

5.3. EVALUACIÓN

En la primera sesión les proporcionamos dos escalas: una de la depresión y otra de la ansiedad que nos van a informar del estado de los participantes antes de empezar las sesiones (ANEXO 1) (ANEXO 2).

Los conocimientos aprendidos se evaluarán mediante el cuestionario inicial que se les volverá a entregar en la última sesión para ver la evolución. Además, durante las sesiones se va comprobando los conocimientos que tienen sobre la ansiedad y la depresión mediante *brain storming* o cuestionarios como *kahoot*³².

En la última sesión se volverá a pasar las escalas de la depresión y la ansiedad para comprobar que los participantes han mejorado su estado.

Para finalizar se realizará una charla dinámica sobre sus opiniones sobre las sesiones y se les pasará una encuesta de satisfacción (ANEXO 4) con la finalidad de mejorar el proyecto y seguir con futuras sesiones.

6. CONCLUSIONES

A través de la realización del programa se han deducido una serie de conclusiones:

PRIMERA: Este programa de salud proporciona a la población conocimientos sobre cómo puede afectar la pandemia covid-19 a la salud mental, informándoles sobre los posibles trastornos que podrían experimentar.

SEGUNDA: Ayuda a la población a identificar signos y síntomas de ansiedad y depresión, de este modo aprenden a saber reconocer cuando necesitan pedir ayuda.

TERCERA: Aumenta los conocimientos sobre técnicas para el manejo de la ansiedad y la depresión mediante terapias de relajación y técnicas explicadas por el psicólogo; así como aumenta la información del uso de antidepresivos y ansiolíticos.

CUARTA: La intervención precoz de los problemas de salud mental ocasionados por la covid-19 es el mejor remedio para aliviar las posibles complicaciones futuras a nivel psicológico.

Las mejoras de futuro en cuanto a las consecuencias de la covid-19 a nivel de salud mental deben centrarse en una intervención temprana de los servicios de salud mental para aquella persona que necesite ayuda. De cara al futuro este plan podría extrapolarse a otros centros de salud con las medidas necesarias y aumentar el seguimiento en las consultas de atención primaria a personas con síntomas de ansiedad o depresión con la finalidad de realizar una detección precoz de personas con estas patologías.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Jose JR. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* [Internet]. 2020 Sep [citado 2021 Marzo 21]; 24(3): 578-594.
2. Ramón PA, Jairo Jesús GT, Ronny Alejandro DG. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Rev haban cienc méd* [Internet]. 2020 [citado 2021 marzo 21]; 19(2).
3. Ciro MV, Rosy GA, Arly TB. El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Rev Med Hered*. 2020 Abr [citado 2021 Marzo 21]; 31(2): 125-131.
4. Francisco BR, Ramón CM, María del Carmen FA, Jorge LT. Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención primaria* [Internet]. 2021 [citado 2021 marzo]; 53 (1): 80-101.
5. Nereida Josefina VC et al. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga* [internet] 2020 [citado el 22 de marzo de 2021] 5(3): 63-70. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
6. Yordany AM, Yosvany HS, Yuleimy CH, Chibás GD, García MY. Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Rev haban cienc méd* [Internet]. 2020 [citado 2021 Marzo 21]; 19(1).
7. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(2):327-34. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
8. Salud mental [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 21 marzo 2021]. Disponible en: https://www.who.int/topics/mental_health/es/#:~:text=La%20salud%20mental%20abarca%20una,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB.
9. Victoria de la Caridad RR, Niurka CP, Lázaro GC. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Rev haban cienc méd* 2020 [citado 2021 marzo 21]; 19.

10. Suárez Alonso AG. La salud mental en tiempos de la COVID-19. Rev Esp Salud Pública. 2020; 94.
11. Naiara OE, Maria DS, Maitane PG, Nahia IM. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cad. Saúde Pública. 2020 [cited 2021 Marzo 21]; 36(4).
12. Vindegaard N, Benros ME. Consecuencias de la pandemia y la salud mental de COVID-19: revisión sistemática de la evidencia actual. Brain Behav Immun. 2020; 89: 531-542.
13. Sonderskov KM, Dinesen PT, Santini ZI, Ostergaard SD. El estado depresivo de Dinamarca durante la pandemia de COVID-19. Acta Neuropsychiatr. 2020; 1-3.
14. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu T. El impacto de la declaración de la epidemia de COVID-19 en las consecuencias psicológicas: un estudio sobre usuarios activos de Weibo. En t. J. Environ. Res. Salud pública. 2020; 17.
15. Roberto Jacinto CV, Jannina Alexandra ME, Pedro Alexander AA. Conflictos psicosociales post-covid-19. Polo del conocimiento. 2020; 5 (9): 22-31.
16. John H. Greist, MD, Clinical Professor of Psychiatry, University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, Distinguished Senior Scientist, Madison Institute of Medicine, MANUAL MSD [Internet] 2016. [Citado el 23 de marzo. de 2021] Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar>
17. Carmen V, Carmelo V, Vanesa P, Alba c, Almudena T. Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas. Vida covid-19. 2020.
18. Carlos Kennedy TL et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). Psychiatry Research. 2020. 287 (112915), ISSN 0165-1781.
19. Medina-Ortiz O, Araque-Castellanos F, Ruiz-Domínguez LC, Riaño-Garzón M, Bermudez V. Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19 [Sleep disorders as a result of the COVID-19 pandemic]. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2020 Oct-Dec;37(4):755-761. Spanish.
20. Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (internet). España: Observatorio Español de las Drogas

- y las Adicciones (DGPNSD) (citado 23 de marzo 2021). Informe COVID-19, consumo de sustancias psicoactivas y adicciones. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Corona_virus/pdf/20200715_Informe_IMPACTO_COVID-19_OEDA_final.pdf
21. Lasa NB et al. Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. 2020 (citado 23 marzo 2021). Disponible en: http://www.infocop.es/pdf/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf.
22. Christian Andre SC. FRECUENCIA DE MIEDO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN GESTANTES EN EL CONTEXTO COVID-19 EN UN HOSPITAL GENERAL DE LIMAMETROPOLITANA. Universidad peruana facultad de medicina. 2020. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8468/Frecuencia_SocaGuzman_Christian.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS [Internet]. Who.int. 2021 [citado 21 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
24. Álvarez Ulloa L. Efectos en la salud mental durante la pandemia del coronavirus. D y R [Internet]. 3dic.2020 [citado 23 marzo.2021];18(36):203-18. Disponible en: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/derecho_realidad/article/view/12164
25. Jairo RO, Diego CQ, Carmen LC, Francisco YC, Franklin EC. CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADA CON EL AISLAMIENTO SOCIAL. 2020. Colomb. J. Anesthesiol. [Internet]. 2020Sep.7 [citado 2021 marzo 28]; 48 (4).
26. Restrepo DA, Jaramillo JC. Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2012; 30(2): 202-211.
27. Evelyn H, Susana RG, Nieves LR. La implantación de la especialidad de Enfermería de Salud Mental en Andalucía desde un enfoque comunitario. Enfermería Clínica. 2019. 29 (6), Pages 370-375, ISSN 1130-8621.

28. URZUA, Alfonso et al. La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. Ter Psicol, Santiago. 2020. 38 (1): p. 103-118.
29. NNNConsult [Internet]. Nnnconsult.com. 2021 [citado 28 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.nnnconsult.com/>
30. Tamayo Toro M. Técnica de relajación muscular progresiva para disminuir la ansiedad originada por exámenes y aumento del rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana [Internet]. Repositorioacademico.usmp.edu.pe. 2021 [citado 28 marzo 2021]. Disponible en: <https://repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2669>
31. Eugeni GG, Adela FE, Arturo BL. MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN RESPIRACION. Universitat de Barcelona. [Internet]. Ttmib.org. 2021 [citado 28 marzo 2021]. Disponible en: [https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO EN RESPIRACION.pdf](https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf)
32. Kahoot!. [Internet]. Kahoot!. Disponible en:
<https://kahoot.com/business/presentations/> (último acceso 18 abril 2021)

8. ANEXOS

ANEXO I. CUESTIONARIO SOBRE LA SALUD DEL PACIENTE.

CUESTIONARIO SOBRE LA SALUD DEL PACIENTE-9 (PHQ-9)				
Durante las últimas 2 semanas, ¿qué tan seguido le han afectado cualquiera de los siguientes problemas? (Marque con una "✓" para indicar su respuesta)	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interés o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
2. Se ha sentido decaído(a), deprimido(a), o sin esperanzas	0	1	2	3
3. Dificultad para dormir o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
4. Se ha sentido cansado(a) o con poca energía	0	1	2	3
5. Con poco apetito o ha comido en exceso	0	1	2	3
6. Se ha sentido mal con usted mismo(a) – o que es un fracaso o que ha quedado mal con usted mismo(a) o con su familia	0	1	2	3
7. Ha tenido dificultad para concentrarse en cosas tales como leer el periódico o ver televisión	0	1	2	3
8. ¿Se ha estado moviendo o hablando tan lento que otras personas podrían notarlo?, o por el contrario – ha estado tan inquieto(a) o agitado(a), que se ha estado moviendo mucho más de lo normal	0	1	2	3
9. Ha pensado que estaría mejor muerto(a) o se le ha ocurrido lastimarse de alguna manera	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + _____ + _____ + _____
=Total Score: _____

Si usted marcó cualquiera de estos problemas, ¿qué tan difícil fue hacer su trabajo, las tareas del hogar o llevarse bien con otras personas debido a tales problemas?

Para nada difícil <input type="checkbox"/>	Un poco difícil <input type="checkbox"/>	Muy difícil <input type="checkbox"/>	Extremadamente difícil <input type="checkbox"/>
---	---	---	--

Fuente: [Internet]. Fundacionmf.org.ar. 2021 [citado 28 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.fundacionmf.org.ar/files/bbdc4bee6539912f42d9677b6fd18098.pdf>


ANEXO II. ESCALA PARA EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA.

7.4.4. Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) (Generalized Anxiety Disorder, GAD-7)

Señale con qué frecuencia ha sufrido los siguientes problemas en los últimos 15 días:	Nunca	Menos de la mitad de los días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
Se ha sentido nervioso, ansioso o muy alterado	0	1	2	3
No ha podido dejar de preocuparse	0	1	2	3
Se ha preocupado excesivamente por diferentes cosas	0	1	2	3
Ha tenido dificultad para relajarse	0	1	2	3
Se ha sentido tan intranquilo que no podía estar quieto	0	1	2	3
Se ha irritado o enfadado con facilidad	0	1	2	3
Ha sentido miedo, como si fuera a suceder algo terrible	0	1	2	3

Fuente: [Internet]. Biadmin.cibersam.es. 2021 [citado 28 marzo 2021]. Disponible en: https://biadmin.cibersam.es/Intranet/Ficheros/GetFichero.aspx?FileName=GAD7_Escala_para_el_Trastorno_de_Ansiedad_Generalizada.pdf

ANEXO III. CARTEL PUBLICITARIO

A stylized graphic of a human brain, rendered in a light pink color with thick, rounded outlines, set against a light blue background. The brain is positioned in the upper right quadrant of the poster.

**Si sientes que el
coronavirus ha afectado
a tu vida diaria,**

TERAPIAS COVID-19

Tu salud mental es tan importante como tu salud física

**SESIONES EN JULIO, JUEVES DE 10:00-12:00
EN EL CENTRO DE SALUD ACTUR NORTE Y STREAMING**

Apúntate a través del correo:
terapiascovid@gmail.com

Elaboración propia

ANEXO IV. CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS.

Cuestionario

Conteste a las siguientes preguntas según sus conocimientos actuales:

1- ¿Qué problemas psicológicos crees que puede traer una pandemia como la de la covid-19?

2- ¿Qué es la depresión?

3- ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

4- ¿Qué es la ansiedad?

5- ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Elaboración propia

ANEXO V: KAHOOT.

¿Qué es un antidepresivo?

17

Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

- ▲ Sustancia química que estimula la actividad del sistema nervioso.
- ◆ Medicamento que actúa calma la ansiedad.
- Una sustancia química que me hace ser más feliz.
- Un medicamento que se usa en situaciones de emergencia.

1 / 7 kahoot.it PIN de juego: 3448931

Correcta: Roja.

¿Cuál no es un efecto adverso de los antidepresivos?

17

Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

- ▲ Náuseas
- ◆ Mareos
- Somnolencia
- Alteraciones endocrinas

2 / 7 kahoot.it PIN de juego: 1947829

Correcta: Verde.

¿Cuánto tiempo tarda en hacer efecto un antidepresivo?

17

Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

- ▲ Instantáneo
- ◆ 3 o 4 semanas
- 4 horas
- una semana

3 / 7 kahoot.it PIN de juego: 1947829

Correcta: Azul.

06 - Presentación (16:9) x Kahoot! x Kahoot! x La automedicación con psic... x antidepresivos y ansiolíticos x +

play.kahoot.it/v2/gameblock?quizId=9692d02a-9e4b-46d9-9dd2-c5bde448f5

¿Qué es un ansiolítico?

17



Omitir

0 Respuestas

- Medicamento que reduce los síntomas de la ansiedad.
- Sustancia química que actúa sobre el sistema digestivo
- Medicamento para la depresión
- Medicamento para la ansiedad no sujeto a prescripción médica

4 / 7 kahoot.it PIN de juego: 1947829

Correcta: Rojo

¿Cuál no es un efecto adverso de los ansiolíticos?

17



Omitir

0 Respuestas


- Somnolencia
- Obesidad
- Dificultad para concentrarse
- Reducción del estado de alerta

5 / 7 kahoot.it PIN de juego: 1947829

Correcta: Azul.

¿Durante cuanto tiempo hay que tomar un medicamento antidepresivo?

eciseis



Omitir

0 Respuestas

- Hasta que estes bien
- No hay mínimo ni máximo
- Entre 6-9 meses mínimo
- Entre dos-tres semanas mínimo

6 / 7 kahoot.it PIN de juego: 1947829

Correcta: Amarillo.

¿Qué síntomas abarcan el síndrome de abstinencia de psicofármacos? Señala la incorrecta.

19

Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

▲ Insomnio

◆ Ataques de pánico

● Irritabilidad

■ Hipotensión

7/7

kahoot.it PIN de juego: 9548235

Correcta: Verde.

Elaboración propia

ANEXO VI. FOLLETO INFORMATIVO

CENTRO DE SALUD ACTUR NORTE

CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

ESCÚCHATE
¿Te sientes bien contigo mismo? Saber pedir ayuda es importante para tu salud mental.

ILUMÍNATE
Céntrate en lo bueno de tu vida y acércate cada día a ser la mejor versión de ti mismo.

COMUNICA TUS PROBLEMAS
¡No pierdas tu vida social! Hay muchas formas de establecer contacto con las personas.

RELÁJATE
Nada es tan importante como tu bienestar. Yoga, mindfulness, meditación y otras terapias alternativas te pueden ayudar.

GESTIONA TUS PENSAMIENTOS
La forma en la que te hablas a ti mismo es importante para tu salud mental.

MANTENTE ACTIVO
Come bien, haz ejercicio físico, ejercicio mental. Todo lo que te siente bien es bienvenido.

¿A QUE ESPERAS PARA CUIDAR DE TI MISMO?

VISÍTANOS EN EL CENTRO DE SALUD ACTUR NORTE
Más detalles en www.terapiascovid.com

Elaboración propia

ANEXO VII: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN.

Valore de forma objetiva las siguientes afirmaciones, valorando del 1 al 5 siendo:

1: totalmente en desacuerdo

5: totalmente de acuerdo

Asistir a las sesiones ha ayudado a mi salud mental	1	2	3	4	5
La duración de las sesiones me ha parecido adecuada	1	2	3	4	5
La cantidad de sesiones me ha parecido adecuada	1	2	3	4	5
La comunicación de los profesionales de la salud ha sido la correcta	1	2	3	4	5
Considero que el modo streaming ha sido una buena idea para adaptar este proyecto	1	2	3	4	5
Los conceptos han sido explicados de manera clara	1	2	3	4	5
Estas sesiones han superado mis expectativas	1	2	3	4	5
Siento que estoy en una situación mejor para prevenir y reconocer una enfermedad mental	1	2	3	4	5
He resuelto todas las dudas que tenía sobre esta situación	1	2	3	4	5
Considero que los medios han sido los adecuados	1	2	3	4	5
Recomendaría este programa	1	2	3	4	5

Rellene este espacio si desea aportar alguna sugerencia al programa:

Elaboración propia