

Mind-U: programa online para prevenir problemas de salud mental en adolescentes

Víctor Mesonero

Chief of Analytics & Operations, ISO. Lenovo.

Doctorando. Departament de Psiquiatria i Medicina Legal. Universitat Autònoma de Barcelona.

Máster en Investigación en Salud Mental (UCM-CIBERSAM). MBA (Universidad de Chicago, Booth); Programa en Dirección General (HBS, Universidad de Harvard). Máster Oficial en Ingeniería Biomédica (UPV/EHU).



Montserrat Pàmias

Jefa de Área de Salud Mental Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Parc Taulí, Sabadell (Barcelona).

Unitat Mixta de Neurociència Traslacional I3PT-INc-UAB.

Profesora Asociada de Psiquiatria, Universitat Autònoma de Barcelona.

Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM).



Diego Palao

Director de Salud Mental del Hospital Universitario Parc Taulí, Sabadell (Barcelona).

Unitat Mixta de Neurociència Traslacional I3PT-INc-UAB.

Profesor Titular de Psiquiatria, Universitat Autònoma de Barcelona.

Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM)



El proyecto Mind-U, desarrollado por el área de salud mental infantil y juvenil del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, nace como una iniciativa con un marcado carácter digital para la promoción de la salud mental en adolescentes. La promoción de la salud mental se centra en cinco áreas principales: psicoeducación, desmitificación del estigma asociado a la enfermedad mental, prevención, detección y tratamiento precoz de los trastornos mentales. Las fases desarrolladas hasta la fecha –difusión e implementación– arrojan resultados esperanzadores sobre el éxito del proyecto cuando es llevado de forma coordinada por los agentes naturales y los profesionales de salud mental combinando el entorno físico y el digital.

Mind-U: prevención, educación y redes sociales

Llegar a los adolescentes a través de la digitalización es la base del éxito de la iniciativa Mind-U en salud mental. El uso de internet y de las redes sociales, principalmente a través del móvil, es un fenómeno en un estado de difusión exponencial con especial repercusión en el colectivo juvenil. Sus comunidades virtuales se tornan realidades caracterizadas por la inmediatez donde los jóvenes interactúan a través de sus perfiles digitales en función sus inquietudes, intereses o necesidades. El diseño de iniciativas digitales con soporte móvil se postula, por tanto, como una necesidad inherente para la comunicación con este colectivo desde el campo de la prevención y la salud mental.

Según los datos comunicados ofrecidos en la web www.childmind.org del Child Mind Institute referentes a la prevalencia y hábitos del uso de las redes sociales entre adolescentes, el 95% de los jóvenes en el mundo desarrollado tienen un teléfono inteligente y el 45% están online “casi constantemente”. El 24% de los adolescentes consideran que las redes tienen un impacto negativo, siendo la razón principal la propagación de rumores y el bullying. Para el 31%, las redes sociales tienen un efecto mayormente positivo, al facilitar la conexión con amigos y familiares. El 97% de los jóvenes de entre 11 y 17 años utilizan las redes sociales. El 35% de ellos revelan problemas de sueño, y el 47% refieren problemas de ansiedad. El contenido de las interacciones digitales y el tiempo invertido en las redes sociales están dando lugar a numerosos trastornos relacionados con la salud mental. Del mismo modo, es sabido, en el campo de la detección y prevención, que la mayoría de los

jóvenes que experimentan un trastorno de ansiedad no buscan tratamiento, particularmente aquellos con síntomas menos severos.

Desde Mind-U consideramos que el primer paso para ayudar a los adolescentes es desmitificar el sesgo hacia la salud mental y educar para identificar posibles causas y síntomas asociados. Por esta razón, consideramos fundamental acercarnos digitalmente a ellos a través de un enfoque positivo y constructivo, siendo uno de los objetivos principales de la iniciativa digital desde Salud Mental Parc Taulí.

Implementación del programa Mind-U

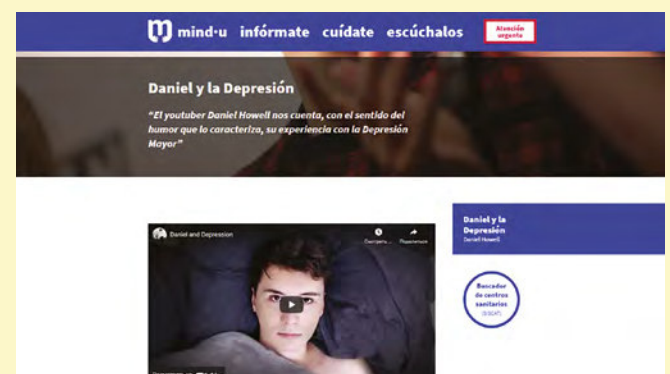
1. Interés, hipótesis y objetivos del programa

El interés principal de la implementación del proyecto Mind-U es mejorar la salud mental y emocional de los adolescentes a través de iniciativas de promo-

cionados con la salud mental (técnicas de relajación, estrategias para enfrentarse a situaciones difíciles, pasos para resolver un problema, favorecer la autoestima y el lenguaje interno) y con la salud física (ejercicio físico, dieta sana, sueño reparador y sexualidad).



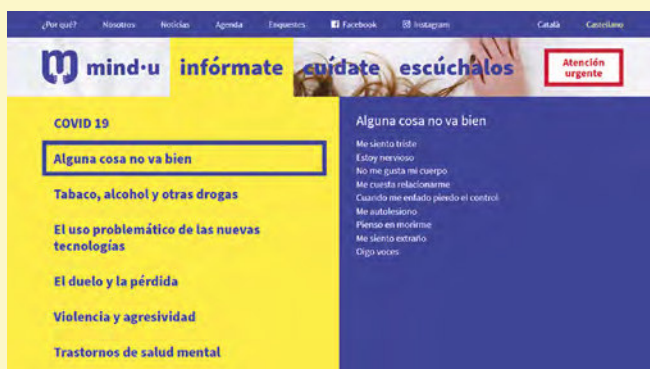
En la sección **Escúchalos** se incorporan testimonios de diferentes personas influyentes o relevantes para esta población acerca de sus experiencias en relación a situaciones personales difíciles o en relación a problemas de salud mental, siempre en primera persona.



Estructura de Mind-U

La web Mind-U tiene actualmente diferentes apartados, de los que cabe destacar los contenidos incluidos en **Infórmate**, **Cuídate** y **Escúchalos**.

En **Infórmate** hay información relacionada con estados emocionales o conductas que pueden generar malestar en la población adolescente o producir dificultades en el funcionamiento diario. Un ejemplo de la estructura puede verse en la sección: “*Alguna cosa no va bien*”, donde se incluye información sobre diferentes estados emocionales (“me siento triste” o “estoy nervioso”) o conductas (“cuando me enfado pierdo el control” o “me autolesiono”), con el objetivo de que los usuarios puedan desarrollar estrategias más adaptativas para gestionar sus emociones, o bien identificar aquellos estados de ánimo o conductas que pueden requerir atención especializada.



En el apartado **Cuídate** se incluyen recomendaciones concretas para el desarrollo de hábitos saludables re-



Foto de Polina Tankilevitch en Pexels.

ción de la salud mental en la escuela. Estas iniciativas engloban desde la prevención de situaciones de riesgo, la detección temprana de alteraciones psicoemocionales o el tratamiento de problemas de salud a través del uso de medios virtuales hasta la capacitación específica del personal docente de secundaria. El proyecto Mind-U supone el caldo de cultivo para desarrollar, a futuro, aplicaciones digitales específicas en telemedicina que permitan una mayor fiabilidad, eficiencia y éxito en el campo de la salud mental de los adolescentes.

El objetivo del proyecto se centra en obtener una mejora en el conocimiento y la conducta en la población adolescente en materia de salud mental a través de la aplicación Mind-U cuando esta es administrada por los agentes naturales, es decir, los profesionales de secundaria ya capacitados.

Las hipótesis planteadas sobre la efectividad del programa de implementación Mind-U desarrollado por agentes naturales debidamente entrenados engloba tres áreas de actuación interrelacionadas: Estigma en Salud Mental (actitud y percepción), Educación en Salud Mental y Uso e Interacción de la plataforma Mind-U. Los objetivos específicos se centran en evaluar la efectividad del programa atendiendo a las hipótesis planteadas en materia de uso de la plataforma, conocimiento en salud mental y estigma asociado.

El período de implementación del programa engloba cuatro cursos académicos, incluyendo la fase de difusión del mismo en el colectivo diana. En el presente

curso nos encontramos abordando el último período de la fase de implementación.

Las principales áreas de actuación en implementación realizadas hasta la fecha han sido:

- Desarrollo de la plataforma digital Mind-U.
- Impartición del Programa de capacitación a los agentes naturales.
- Elaboración de los bloques temáticos y el material formativo.
- Impartición de bloques temáticos con las escuelas seleccionadas.
- Generación de contenido y difusión de Mind-U.

Se está desarrollando un estudio controlado y no aleatorizado sobre la efectividad de un método de implementación multifactorial de la plataforma Mind-U. Se ha realizado un análisis pre y post de los indicadores de evaluación seleccionados en las encuestas suministradas en línea con las hipótesis de la investigación. Los participantes cursan el segundo grado en educación secundaria española y tienen un rango de edad entre los 12 a los 15 años, sin exclusiones. Por su lado, los integrantes de los equipos naturales de implementación han realizado el programa de capacitación específica de Mind-U en materia de salud mental y nuevas tecnologías, con una duración superior a seis horas.

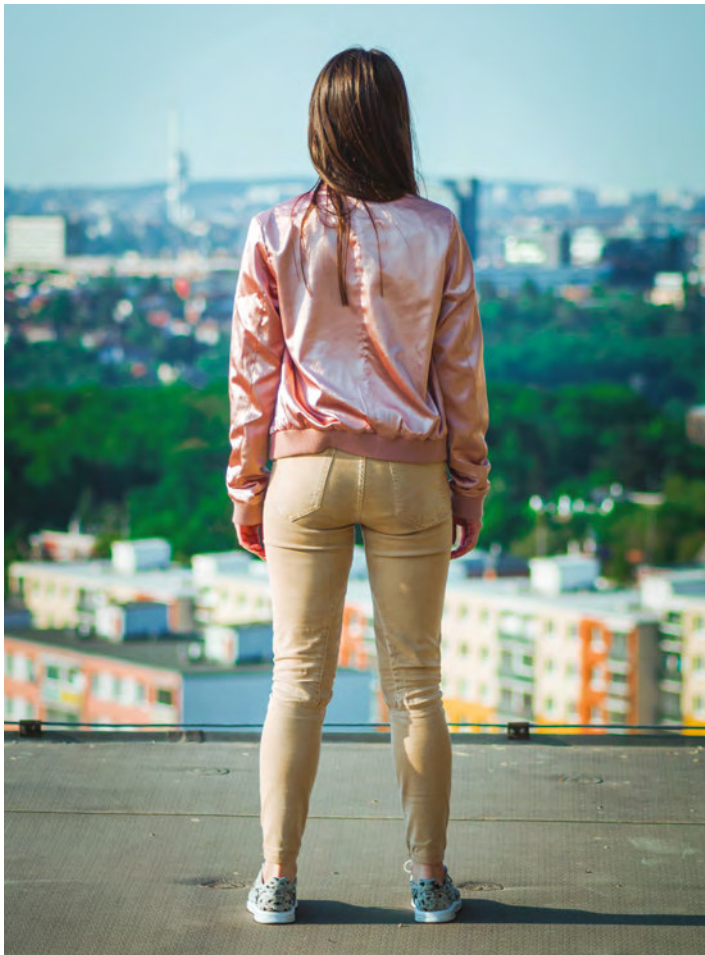


Foto de Martin Martz en Pexels.

2. Proceso de implementación del programa Mind-U

La implementación se ha llevado a cabo como una materia transversal en el horario habitual, con una duración aproximada de una hora por sesión. El material que se utilizó fueron los equipos informáticos de las escuelas. De cara a materializar la estrategia de implementación se realizaron las siguientes acciones:

- Reuniones formativas con los agentes naturales responsables de la implementación en cada centro hasta su total capacitación. Elaboración de material educativo accesible en la web Mind-U: vídeos y documentación (con consentimiento previo del mismo por alumnos, padres y tutores).
- Acciones en medios de comunicación tradicionales: radio y prensa.
- Acciones de comunicación social (grupos de discusión, visitas de extensión educativa y publicaciones en plataformas digitales como Facebook e Instagram).

La intervención gira en torno a dos componentes principales: a) el primero, **centrado en la intervención educativa**, con el objetivo principal de aumentar el conoci-

miento sobre la salud mental en el colectivo adolescente y utilizando un enfoque pedagógico que ha sido marcadamente participativo y enfocado en que los jóvenes disfrutasen de las sesiones; b) el segundo, orientado a la **evaluación a través de cuestionarios digitales**, donde se analizará el cambio en materia de conocimiento y estigma en salud mental.

Durante la implementación de los módulos realizados se ha formado a más de 500 alumnos y se ha conseguido el objetivo de visitas web promedio, superando los 1.000 usuarios, que era el objetivo inicial.

El programa de implementación abarca los siguientes bloques:

- 1) **Conocimiento de la aplicación digital Mind-U:** estructura, contenido y posibilidades de interacción.
- 2) **Impartición de los bloques temáticos formativos-interactivos:**
 - a. Amor, Sexo y Relaciones Patológicas.
 - b. Ansiedad y Stress, cómo identificarlo y afrontarlo.
 - c. Violencia y Agresividad, Bullying y CyberBullying.
- 3) **Evaluación:** se realizará un estudio no aleatorizado y no controlado con medidas pre (fase de difusión) y post (tras fase de implementación), asignando a todos los grupos una única condición experimental para evitar el efecto de contaminación. La herramienta seleccionada ha sido el cuestionario en conocimiento en salud mental para jóvenes (*Youth Programme Questionnaire*) administrado a través de la plataforma Mind-U. Las variables dependientes son las puntuaciones sobre conocimientos en salud mental, estando pendiente el análisis

de datos, que se realizará de cara a la terminación del presente ejercicio escolar.

Resultados actuales del programa Mind-U

Los principales resultados obtenidos hasta julio de 2022 han sido:

- Más de 50.000 usuarios han pasado por la plataforma Mind-U desde el inicio de la implementación a mediados de 2018. En el primer semestre de 2022 ha habido más de 10.000 usuarios, lo que supone un incremento del 340% respecto del mismo período del año anterior.
- En abril de 2021 se alcanzó el pico máximo de visitas en la historia, con más de 170 usuarios diarios. El número de usuarios diario promedio es de 60.
- Los últimos datos muestran (Tabla 1) que aproximadamente el 40% de los usuarios diarios lo hacen desde España y el 60% restante desde Latinoamérica, destacando México y Argentina, que engloban algo más del 28% sobre el total, y un 4% desde distintas regiones como Estados Unidos.

Tabla 1. Procedencia de usuarios de Mind-U

Territorio	n	%
España	162	39,3%
México	81	19,7%
Argentina	48	11,7%
Colombia	34	8,3%
Perú	31	7,5%
Chile	20	4,9%
EEUU	21	5,1%
Otros	15	3,6%
México	412	100%

- Los varones representan un 54,15% del total de usuarios, mientras que las mujeres un 45,85%.
- El móvil es el dispositivo estrella, ya que supone más de un 80% de las conexiones (Tabla 2).

Tabla 2. Dispositivo de acceso

Teléfono móvil	81%
PC	18%
Tablet	1,0%
Total	100%



Foto de mentatdgt en Pexels.

- Los principales contenidos de atracción por parte de los usuarios son las secciones denominadas “me siento extraño”, “me siento triste” y “a veces pierdo el control”.

Los resultados obtenidos hasta la fecha respecto de los objetivos planteados al inicio de la implementación son muy alentadores. Durante la implementación de los módulos realizados se ha formado a más de 500 alumnos y se ha conseguido el objetivo de visitas web promedio, superando los 1.000 usuarios, que era el objetivo inicial.

Los próximos pasos se centrarán en la realización de los análisis estadísticos indicados para valorar el pre y post de la implementación y se trabajará a nivel de la plataforma en dos áreas específicamente: la generación de contenido significativo para el colectivo adolescente en materia de salud mental y la dinamización de Mind-U a través de plataformas digitales sociales (Instagram, Facebook...).

El futuro de la prevención digital

La situación derivada de la pandemia de COVID-19 ha incrementado considerablemente la necesidad de profesionalizar la digitalización de los servicios de sa-



Foto de pixabay en Pexels.

lud mental. Mind-U es una herramienta que, entre otras funcionalidades, puede ser utilizada de forma inmediata como instrumento en la concienciación y la prevención del suicidio, que está incrementando de forma preocupante en el colectivo adolescente. A través de iniciativas en las que se brinde información sobre prevención del suicidio y la búsqueda de ayuda formal o informal, como el desarrollo de talleres presenciales y virtuales en salud mental en los colegios, el programa puede tener un notable impacto para gestionar adecuadamente el riesgo las conductas suicidas. Además, la plataforma facilita el acceso, en situaciones críticas, a una ayuda especializada, reduciendo las barreras físicas y temporales a fin de poder acceder con inmediatez a servicios de salud para la consulta de problemas de salud mental. Algunos países, como Australia, tienen una larga trayectoria en el desarrollo de servicios digitales en materia de salud mental, a través de la plataforma www.reachout.com y ofrecen atención a poblaciones con una gran dispersión geográfica.

Una de las áreas en el futuro inmediato de Mind-U pasa por el desarrollo e integración de instrumentos de autocrizado de problemas de salud mental que permitan una detección más precoz de los trastornos en los jóvenes. El sistema que se planea incorporar a la plataforma permitirá orientar a los jóvenes sobre la naturaleza de sus problemas y asesorarlos en la búsqueda de una ayuda efectiva, específica y concreta de forma inmediata. Esta ayuda puede ir desde proporcionar una mejor información y conocimiento del problema o facilitar instrumentos de autoayu-

da (intervenciones digitales) hasta, incluso, permitir el contacto (urgente o no) con un equipo especializado de salud mental.

Hay evidencias sobre la eficacia de psicoterapias cognitivo-conductuales, pero con falta de efectividad en condiciones reales cuando se utilizan sin el apoyo y la oportuna interacción humana.

Mind-U, podría suponer una plataforma de acceso a herramientas de atención digital por terapeutas profesionales. Hay evidencias sobre la eficacia de psicoterapias cognitivo-conductuales, pero con falta de efectividad en condiciones reales cuando se utilizan sin el apoyo y la oportuna interacción humana. En el caso específico de los jóvenes, está por explorar el

grado de supervisión que estas y otras intervenciones online precisan para que puedan alcanzar la efectividad necesaria. Estas nuevas utilidades de Mind-U para los jóvenes adolescentes son parte de los objetivos del proyecto “e-Salut Mental Catalunya” que lidera Salud Mental Parc Taulí a través del programa Next Gen REACT-EU.

Llegar a los adolescentes a través de la digitalización es la base del éxito de la iniciativa Mind-U en salud mental.

Sobre la base de los resultados obtenidos hasta la fecha, desde el equipo de Mind-U consideramos que las iniciativas digitales en materia de prevención, educación y acceso a la salud mental son un campo prometedor y de vital importancia para el colectivo juvenil.

Bibliografía

Ando, S., Yamaguchi, S., Aoki, Y., & Thornicroft, G. (2013). Review of mental-health-related stigma in Japan. *Psychiatry Clin. Neurosci*, 67, 471-482. doi: 10.1111/pcn.12086

Andrés-Rodríguez, L., Pérez-Aranda, A., Feliu-Soler, A., Rubio-Valera, M., Aznar-Lou, I., Serrano-Blanco, A., Juncosa, M., Tosas, A., Bernadàs, A., & Luciano, J.V. (2017) Effectiveness of the “What’s Up!” Intervention to Reduce Stigma and Psychometric Properties of the Youth Program Questionnaire (YPQ): Results from a Cluster Non-randomized Controlled Trial Conducted in Catalan High Schools. *Front Psychol*, 8,1608. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01608

Corrigan, P. W., & Shapiro, J. R. (2010). Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clin Psychol Rev*, 30, 907-922. doi:10.1016/j.cpr.2010.06.004

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2007). How children stigmatize people with mental illness. *Int J Soc Psychiatry*, 53, 526-546. doi: 10.1177/0020764007078359

Economou, M., Louki, E., Peppou, L. E., Gramandani, C., Yotis, L., & Stefanis, C. N. (2012). Fighting psychiatric stigma in the classroom: the impact of an educational intervention on secondary school students’ attitudes to schizophrenia. *Int J Soc Psychiatry*, 58, 544-551. doi: 10.1177/0020764011413678

Flavell, J. H., Miller, P. H., & Miller, S. A. (2002). *Cognitive Development*, 4th Edn. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Gracia, R., Pamias, M., Mortier, P., Alonso, J., Pérez, V., & Palao, D. (2011). Is the COVID-19 pandemic a risk factor for suicide attempts in adolescent girls? *J Affect Disord*, 292, 139-141. doi: 10.1016/j.jad.2021.05.044.

Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). *The prevention of eating problems and eating disorders: Theory, research, and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Loch, A. A., Wang, Y.-P., Guarniero, F. B., Lawson, F. L., Hengartner, M. P., Rössler, W., et al. (2014). Patterns of stigma toward schizophrenia among the general population: a latent profile analysis. *Int J Soc Psychiatry*, 60, 595-605. doi: 10.1177/0020764013507248

Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correll, C.U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E.Y.H., Gorwood, P., Johnson, S., Kärkkäinen, H., Krystal, J.H., Lee, J., Lieberman, J., López-Jaramillo, C., Männikkö, M., Phillips, M.R., Uchida, H., Vieta, E., Vita, A., & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*, 7(9),813-824. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30307-2.

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: a meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J. Child Psychol. Psychiatry*, 56, 345-365. doi: 10.1111/jcpp.12381

Pospos, S., Young, I.T., Downs, N., Iglewicz, A., Depp, C., Chen, J.Y., Newton, I., Lee, K., Light, G.A., & Zisook, S. (2017) Web-Based Tools and Mobile Applications To Mitigate Burnout, Depression, and Suicidality Among Healthcare Students and Professionals: a Systematic Review. *Acad Psychiatry*, 18. doi: 10.1007/s40596-017-0868-0.

Schulze, B., Richter-Werling, M., Matschinger, H., and Angermeyer, M. C. (2003). Crazy? So what! Effects of a school project on students’ attitudes towards people with schizophrenia. *Acta Psychiatr Scand*, 107, 142-150. doi: 10.1034/j.1600-0447.2003.02444.x

Stuart, H., Chen, S. P., Christie, R., Dobson, K., Kirsh, B., Knaak, S., et al. (2014). Opening minds in Canada: targeting change. *Can J Psychiatry*, 59(10 Suppl. 1), S13-S18. doi: 10.1177/070674371405901S05

Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324240>.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:
brains@clustersalutmental.com
Para contactar directamente con el autor:
Víctor Mesonero - vmesonero@lenovo.com