

# Efectividad de un programa de intervención en línea para promover bienestar psicológico y resiliencia en adultos jóvenes

Lull, Darío<sup>1</sup>; Comelles, Agustina<sup>2</sup>; Fragapanne, Mauro<sup>3</sup>; Bianco, Lucas<sup>4</sup>; Castañeiras, Claudia<sup>5</sup>

1 | dariollull@gmail.com  
2 | comelles.a@gmail.com

3 | fragapanemauro@gmail.com  
4 | lucas\_crc\_2@hotmail.com

5 | claudiamdq@gmail.com

## Introducción

Los datos informados por organismos internacionales sobre el estado de la salud mental y su proyección en los próximos años resulta preocupante. Expertos en investigación y en práctica clínica han propuesto un cambio sustancial al enfatizar la necesidad de considerar los diferentes contextos de intervención y el potencial de la tecnología para llegar a más personas (Kazdin y Blase, 2011; Christensen y Hickie, 2010; Kazdin y Rabbitt, 2013). El Programa CORE **Cultivando nuestra resiliencia** es una intervención breve y estructurada, basada en el modelo de bienestar de Carol Ryff.

En colaboración con la Universidad Jaume I de Castellón y la Universidad de Valencia, se emprendió un estudio para evaluar su aplicabilidad y eficacia en nuestro contexto. CORE es un programa que forma parte de los desarrollos del Proyecto ICare (European Commission eHealth Action Plan 2012-2020) para mejorar la accesibilidad de la población a la salud y su implementación a través de tecnologías.

Este proyecto constituye un importante avance en la generación de trabajos colaborativos en salud que está dirigido a la promoción y prevención de riesgo psicopatológico. Además puede brindar una intervención con mayor alcance en la población.

## Objetivos

- Aportar conocimiento para la selección y prescripción de intervenciones online
- Evaluar y comparar la efectividad de las intervenciones dirigidas a promover resiliencia y estrategias adaptativas de afrontamiento

## Metodología

Se realizó un ensayo controlado aleatorio con medidas repetidas en dos momentos (pre-post) del CORE. Se aplicó el programa online a dos muestras en forma aleatorizada: grupo de intervención y control.

La muestra estuvo compuesta por adultos jóvenes, mayores de 18 años, que se contactaron con el equipo del Programa CORE por difusión realizada en redes sociales. Quedaron excluidos del estudio jóvenes con antecedentes de trastorno mental severo (bipolaridad, trastorno psicótico) e historia de adicciones.

La muestra incluyó 83 participantes, con una media de edad de 31 años (SD 9,96), y un total de 70 mujeres y 13 varones.

Se trata de una **intervención transversal auto-aplicada, breve (6 semanas)**, estructurada en módulos interactivos semanales. Su objetivo es promover habilidades y estrategias adaptativas para afrontar situaciones cotidianas, con el fin de mejorar la resiliencia, favorecer la agencia personal y el bienestar en las **dimensiones de: autoaceptación, vínculos, sentido de autonomía, capacidad de gestionar entornos complejos, propósito en la vida y desarrollo como persona**. El programa propone diferentes técnicas y ejercicios basados en los principios cognitivo-conductuales y en psicología positiva (activación conductual, reestructuración cognitiva, solución de problemas, mindfulness, auto-compasión, entre otras).

Como parte del proyecto mayor se presentan los resultados de los siguientes instrumentos:

- **Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 25;** Connor & Davidson, 2003).
- **Bienestar psicológico Ryff (PWBS 29;** Ryff, 1989).

## Resultados

Los datos obtenidos se manejaron de manera confidencial y los participantes expresaron su consentimiento de manera voluntaria.

Se realizaron análisis para determinar la presencia de diferencias pre-post en cada uno de los grupos.

En la tabla 1 se observa que en el grupo que se implementó el Programa CORE se encontraron puntuaciones significativamente mayores en resiliencia y en dos dimensiones del bienestar psicológico (autoaceptación y dominio del entorno) al finalizar la intervención.

En la tabla 2 se muestran las comparaciones en las mediciones pre-post para el grupo control, no hallando diferencias en ninguna de las dos variables.

Tabla 1: Comparación de medidas pre-post en Grupo CORE (intervención)

Instrumentos	Variables	Pre X (DS)	Post X (DS)	Dif. de Medias	p <sup>i</sup>
CDRISC	Resiliencia	61.34 (14.63)	70.07 (14.41)	-8.73	.001
PWBS29	Bienestar				
	a) Autoaceptación	15.48 (5.50)	16.93 (5.42)	-1.44	.020
	b) Relaciones Positivas	22.15 (7.48)	23.74 (5.19)	-1.59	.169
	c) Autonomía	23.74 (6.02)	24.96 (5.65)	-1.22	.196
	d) Dominio del entorno	20.74 (5.71)	22.81 (5.16)	-2.07	.015
	e) Crecimiento personal	17.30 (3.34)	18.07 (3.26)	-.78	.188
	f) Propósito en la vida	20.81 (6.71)	22.30 (6.63)	-1.48	.114

Tabla 2: Comparación de medidas pre-post en Grupo CONTROL

Instrumentos	Variables	Pre X (DS)	Post X (DS)	Dif. de Medias	p <sup>i</sup>
CDRISC	Resiliencia	67.13 (13.70)	65.56 (14.44)	1.57	.329
PWBS29	Bienestar				
	a) Autoaceptación	17.45 (4.61)	17.29 (4.69)	.16	.748
	b) Relaciones Positivas	22.63 (6.14)	21.98 (6.28)	.65	.250
	c) Autonomía	24.80 (8.06)	25.41 (7.67)	-.61	.293
	d) Dominio del entorno	21.69 (5.18)	21.00 (4.87)	.69	.157
	e) Crecimiento personal	17.84 (2.83)	18.16 (2.69)	-.31	.462
	f) Propósito en la vida	22.18 (5.35)	21.22 (5.87)	.96	.114

## Discusión

Las demandas de atención en salud mental, junto con las expectativas de eficacia, de rápida resolución sintomática y de atención a bajo costo que recae sobre las prestaciones, genera en nuestro país déficit en la efectividad de las intervenciones al basarse en procedimientos más intuitivos e inespecíficos que fundados en criterios consistentes. Los resultados del presente proyecto intentan continuar con estudios que articulen la rigurosidad científica con la sensibilidad social y las garantías éticas para los participantes. De esta manera será más probable un mejoramiento sustancial en las intervenciones y en la implementación de intervenciones costo-efectivas.

La capacidad de transferencia y aplicabilidad de este tipo de intervenciones en atención primaria de salud y otros ámbitos (como por ejemplo, universidades o escuelas) expande sustancialmente su alcance poblacional.

## Bibliografía

- Christensen, H., & Hickie, I. B. (2010). E-mental health: a new era in delivery of mental health services. *Medical Journal of Australia*, 192(11), S2.
- Kazdin, A. E., & Blase, S. L. (2011). Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. *Perspectives on psychological science*, 6(1), 21-37.
- Kazdin, A. E., & Rabbitt, S. M. (2013). Novel models for delivering mental health services and reducing the burdens of mental illness. *Clinical Psychological Science*.
- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R. *et al.* (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish-speaking countries: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry* 20, 148.