



Diseño de una App de mindfulness con 4 programas de entrenamiento para personas con trastornos mentales

Yolanda Martínez Ortega^{1,2}, Rosa Tejedor Vinent^{1,2}, Antònia Raich Soriguera^{1,2}, Laura Sistach Bosch³ y Dominica Díez Marçet^{1,2}

¹Divisió de Salut Mental. Althaia, Xarxa Assistencial i Universitària de Manresa (Barcelona) España;

²Grup de Recerca en Innovació en Salut Mental i Benestar Social –ISaMBeS– (Barcelona) España,

³Eurecat, Centre Tecnològic de Catalunya, Manresa (Barcelona) España.

Introducción

La práctica de mindfulness ha mostrado su utilidad como herramienta terapéutica en personas con trastornos mentales. Además, en los últimos años han proliferado diversas aplicaciones de móvil (App) para favorecer la práctica. Se han publicado algunos estudios sobre su utilidad, sin embargo, éstos todavía son escasos, especialmente sobre su aplicación en el **ámbito clínico con pacientes graves**.

Objetivo

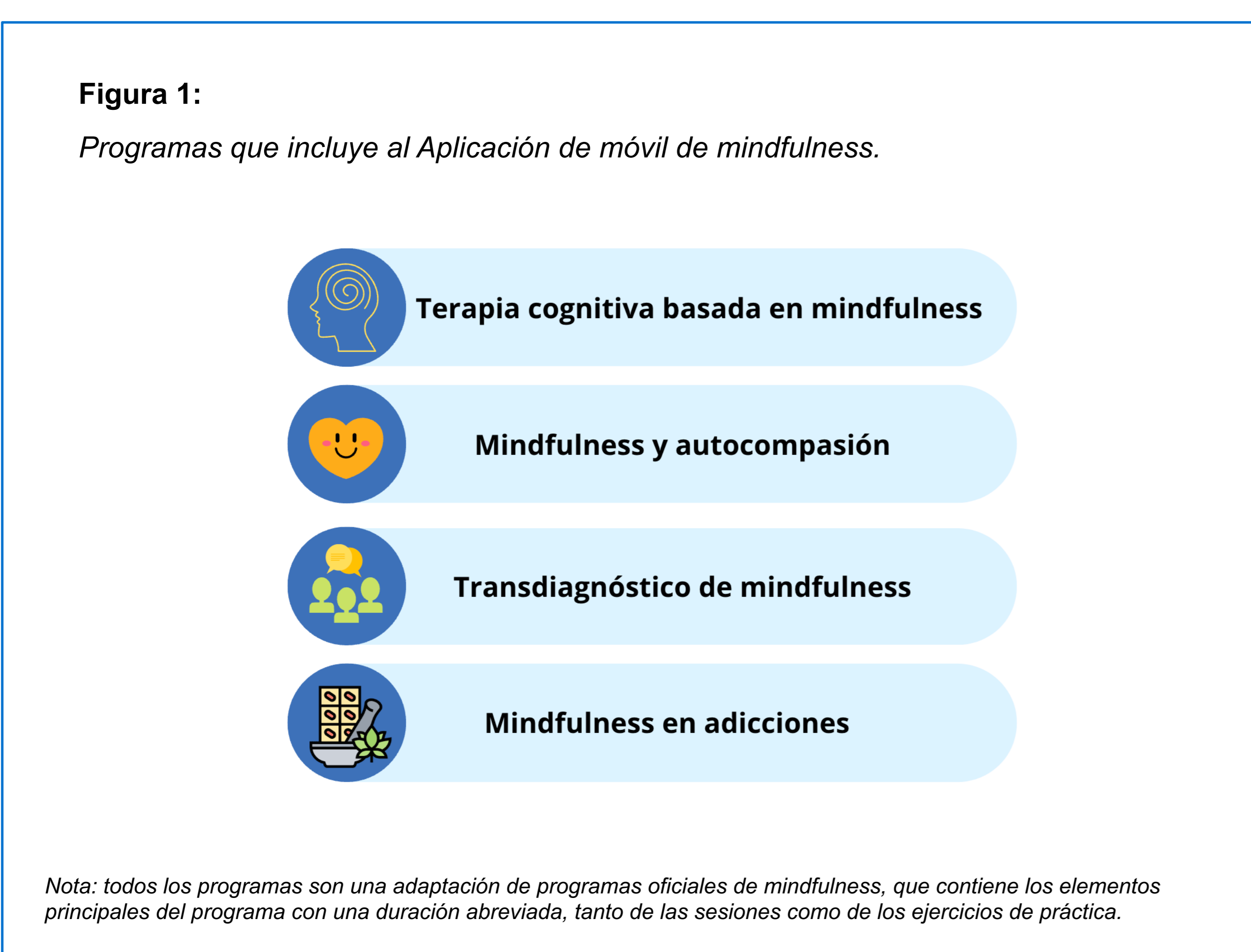
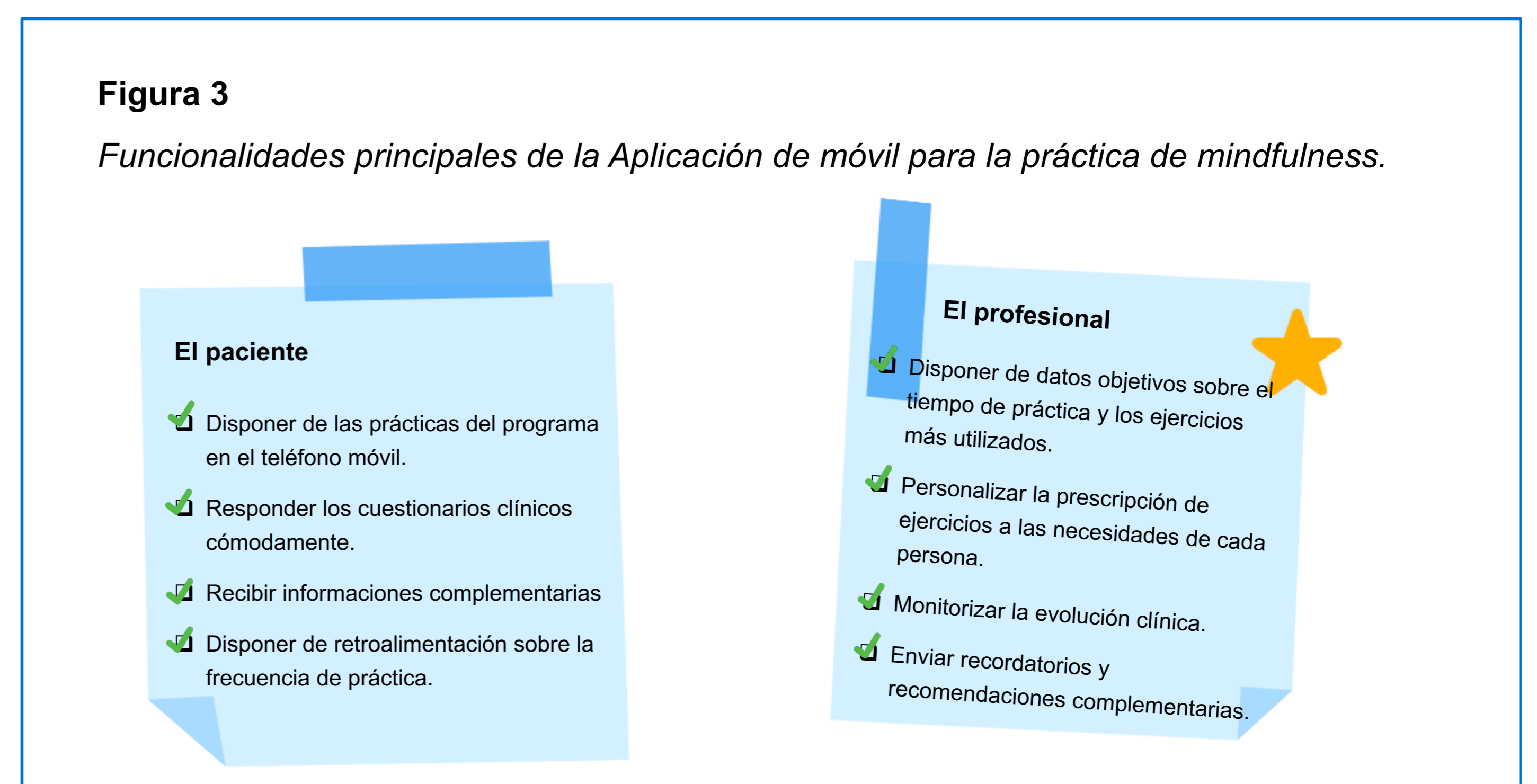
Diseñar una App para favorecer la práctica de mindfulness en personas adultas vinculadas a un centro público de salud mental y adicciones.

Metodología

Realizamos un grupo focal con personas con trastorno mental grave sobre el uso de una posible App de salud. Posteriormente, llevamos a cabo un grupo focal con psicólogas clínicas expertas en mindfulness sobre una App de entrenamiento en mindfulness. Mediante reuniones periódicas con el equipo de tecnólogos, diseñamos la App de mindfulness. A continuación, implementamos una prueba piloto con las profesionales.

Resultados

Obtuvimos una App que permite disponer de los ejercicios de **cuatro programas de entrenamiento de mindfulness terapéutico** (ver Figuras 1 y 2). Así mismo, la App permite, de forma automatizada, administrar cuestionarios autoinformados estandarizados, disponer de datos reales sobre la práctica formal y monitorizar la informal y enviar mensajes para alentar la práctica. Además, permite personalizar determinados parámetros para **ajustarla individualmente a las necesidades de cada paciente** (ver Figura 3).



Conclusiones

Disponemos de una herramienta tecnológica **codiseñada** con la participación de pacientes, profesionales clínicas y tecnólogos, que permitirá estudiar la utilidad de **una App para el entrenamiento en mindfulness en un centro público de salud mental y adicciones**.

Las personas vinculadas a los dispositivos de salud mental de Althaia pueden disponer de dicha herramienta de manera **gratuita**, si su tratamiento incluye participar en un programa de mindfulness.

Disponer de este tipo de herramientas permite dar un paso más hacia la validación de las terapias psicológicas basadas en mindfulness.

Agradecimientos

Este proyecto ha sido posible gracias a la financiación del programa PECT-BAGES, <https://bagess.cat/> Las autoras declaran que no hay ningún conflicto de interés con respecto a los contenidos incluidos en esta comunicación.

Referencias

