

# Actividades cotidianas que favorecen la salud mental y su relación con síntomas de ansiedad y depresión en tres grupos de edad



Francisco Becerra Fernández, Demian Jesús Soriano Basanez, Valeria Mustieles Quirós, Antía Miranda Leboeiro y Mariana Rodríguez de la Mora.

ASESORA: DRA. DIANA BETANCOURT OCAMPO

## ANTECEDENTES

Se estima que, una de cada ocho personas en el mundo presenta al menos un problema de salud mental, lo que equivale a 970 millones de personas; los trastornos más comunes son los desórdenes de ansiedad (31%), seguidos de la depresión (28.9%); así mismo las mujeres presentan mayores casos (13.5%) los hombres (12.5%) (World Health Organization, 2022).

Estos desórdenes se caracterizan por patrones desadaptativos tanto en la cognición, como en las conductas. Es por ello que diferentes aproximaciones teóricas buscan modificar los patrones a través de la enseñanza de ciertas habilidades psicológicas. Estas acciones o patrones se definen como "cogniciones y comportamientos modificables que se realizan de manera cotidiana que están relacionados con la salud mental de quien lo realiza" (Tivot et al., 2022).

## ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN EL BIENESTAR

Dentro de las acciones diarias que proponen mejorar la salud mental, existe un modelo para estructurar las mismas a través de 5 diferentes factores.

Estos 5 factores, y sus respectivas acciones, se relacionan negativamente con los síntomas de depresión y ansiedad.

Actividades con Sentido



Brindan una sensación de realización, satisfacción o felicidad, como disfrutar de nuestra canción favorita.

Pensamiento Saludable



Pensamientos realistas sobre uno mismo, el mundo y el futuro, así como trato con respeto.

Objetivos y Planes



Flujo constante de motivación y energía. Lo cual brinda aspiraciones que evita pensar en problemas del pasado.

Rutinas Saludables



Prácticas realizadas de manera automática, como dormir lo suficiente, alimentación adecuada, ser activos físicamente.

Relaciones Sociales



Interacción frecuente con personas cercanas, como familiares o amigos.

## OBJETIVO

Analizar la relación entre actividades cotidianas que promueven la salud mental y los síntomas de depresión y ansiedad en diferentes grupos de edad.

## TIPO DE ENFOQUE, ESTUDIO Y DISEÑO

El estudio tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal. Transversal gracias a que se realizará una sola recolección de datos en un momento determinado. Se trata de un estudio de tipo correlacional-descriptivo, ya que pretende determinar cómo se relacionan o no las variables entre sí (Hernández et al, 2010).

## PARTICIPANTES

Se seleccionará una muestra no probabilística por conveniencia de 600 adultos, hombres y mujeres divididos en 3 grupos de 200 personas los cuales serán: adulto joven (20-39), adulto medio (40- 59) y adulto mayor (60 o más). Los participantes se reclutarán dentro del área metropolitana de la Ciudad de México.

## PROCEDIMIENTO

A los participantes del estudio se les explicará el objetivo del estudio, además, se les informará sobre el uso confidencial de la información y que su participación es voluntaria. A cada uno de ellos se les solicitará su consentimiento informado, para posteriormente aplicarles los instrumentos a aquellos que accedan a participar. Los instrumentos para los adultos de 20 a 59 años serán autoaplicables y en formato electrónico. Para los adultos mayores se aplicarán en forma de entrevista y los responsables del trabajo de campo, capturarán la información en un formato electrónico.

## INSTRUMENTOS

Se utilizará la versión adaptada para población mexicana del **Things You Do Questionnaire** (Titov, 2022) con 15 reactivos tipo Likert con 5 opciones de respuesta (cada día, 5-6 veces por semana, 3-4 veces por semana, 1-2 veces por semana y nunca). Dicho instrumento evalúa cinco dimensiones: Metas y planes, Rutinas saludables, Conexiones sociales, Pensamiento realista y Actividades significativas, cada una con tres reactivos.

Además, se emplearán la **Escala de Ansiedad Generalizada GAD-7**, con 7 reactivos tipo Likert de 4 opciones (de No/Nunca a Casi todos los días) para evaluar el trastorno de ansiedad generalizada basada en los síntomas del DSM-IV. Este es un instrumento adaptado a la población mexicana.

Por último, se utilizará el **Cuestionario sobre salud del Paciente PHQ-9**, el cual ha sido aprobado para usarse en población mexicana, con 9 reactivos tipo Likert de 4 opciones (de No/Nunca a Casi todos los días), para evaluar la depresión según los criterios del DSM-IV. De igual forma, es un instrumento adaptado a la población mexicana.

## PROPUESTA DE ANÁLISIS DE DATOS

- **Fiabilidad y validez del cuestionario:** coeficiente Alfa de Cronbach, análisis factorial confirmatorio.
- El tipo de distribución de los datos, determinará las pruebas estadísticas apropiadas a utilizar en el estudio.
- **Distribución de los datos:** prueba de Kolmogorov-Smirnov.
- **Relación entre actividades diarias y salud mental:** Coeficiente de correlación de Pearson o Spearman.
- **Diferencias según la edad:** análisis de varianza ANOVA de una vía o análisis de Kruskal-Wallis.
- **Diferencias entre hombres y mujeres:** prueba t Student o U de Mann-Whitney.
- **Datos sociodemográficos:** estadística descriptiva (media, desviación estándar y análisis de frecuencias).

## MÉTODO

Referencias:

Bisby, M. A., Dear, B. F., Karin, E., Fogliati, R., Dudeney, J., Ryan, K., Fararoui, A., Nielssen, O., Staples, L. G., Kayrouz, R., Cross, S., & Titov, N. (2023). An open trial of the Things You Do Questionnaire: Changes in daily actions during internet-delivered treatment for depressive and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, 329, 483–492. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.117>

Galindo-Vázquez, O., Núñez P., Vidal S., Bargalló E., Lerma A., Sánchez, Y., & Álvarez R.M. (2023). Evidencia psicométrica del Cuestionario sobre la Salud del Paciente (PHQ-9) y Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7) en pacientes con asesoramiento genético en Oncología. *Psicooncología*, 20(2), pp 267-281. <https://doi.org/10.5209/psic.91526>

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000300002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002)

Plummer, F., Manea, L., Trepel, D., & McMillan, D. (2016). Screening for anxiety disorders with the GAD-7 and GAD-2: a systematic review and diagnostic metaanalysis. *General hospital psychiatry*, 39, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2015.11.005>

Titov, N., Dear, B. F., Bisby, M. A., Nielssen, O., Staples, L. G., Kayrouz, R., Cross, S., & Karin, E. (2022). Measures of Daily Activities Associated With Mental Health (Things You Do Questionnaire): Development of a Preliminary Psychometric Study and Replication Study. *JMIR formative research*, 6(7). <https://doi.org/10.2196/388373>

World Mental Health Report: Transforming Mental Health for all. (2022). Geneva: World Health Organization.