

TIVA

Programa para fomentar la
Salud Mental Positiva mediante
la app “Cuidadoras crónicas”



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"
UNIÓN EUROPEA

TIVA

Programa para fomentar la Salud Mental Positiva mediante la app “Cuidadoras crónicas”

Autores: Carme Ferré-Grau, M^a Teresa Lluch-Canut, Núria Albacar-Riobóo, Jael Lorca-Cabrera, Laia Raigal-Aran, M^a Aurelia Sánchez-Ortega, Montserrat Boqué-Cavallé, M^a Dolores Miguel-Ruíz, Mónica Mulet-Barberà, Montserrat Puig-Llobet



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"

Edita: Universitat Rovira i Virgili
Primera edició: desembre del 2020

Coordinació de continguts: Carme Ferré-Grau, M^a Teresa Lluch-Canut, Núria Albacar-Riobóo, Jael Lorca-Cabrera, Laia Raigal-Aran, M^a Aurelia Sánchez-Ortega, Montserrat Boqué-Cavallé, M^a Dolores Miguel-Ruíz, Mónica Mulet-Barberà, Montserrat Puig-Llobet

Il·lustracions: Raúl Martínez Ruíz

Disseny i maquetació: Cinta Puig

ISBN URV (pdf): 978-84-8424-905-4

Llibre sota una llicència Creative Commons BY-NC-SA.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
BASES CONCEPTUALES DEL PROGRAMA TIVA	11
Enfoque relacionado con el trabajo con las cuidadoras	
Enfoque relacionado con el trabajo sobre la Salud Mental Positiva	
OBJETIVO del Programa TIVA	19
ESTRUCTURA del Programa TIVA	23
Creación y transformación del personaje TIVA	
Saludo personalizado a través de TIVA	
TIVA Motiva: frases motivadoras	
TIVA se preocupa por el estado emocional y la satisfacción	
Sistema de puntuación	
DESCRIPCIÓN del Programa TIVA	33
SESIONES del Programa TIVA	39
CRONOGRAMA General del Programa TIVA	61
EVALUACION del Programa TIVA.....	65
BIBLIOGRAFIA de Referencia del Programa TIVA	69
ANEXOS:	77
Anexo I: Cuestionario de Salud Mental Positiva-CSMP	
Anexo II: Escala abreviada de Zarit	
Anexo III: Test de satisfacción y usabilidad	
Anexo IV: Dossier explicativo para profesionales: Instrucciones prácticas recogida de datos	

Introducción

Introducción

El avance tecnológico y científico sobre la salud y la enfermedad de los últimos siglos en los países desarrollados ha supuesto un envejecimiento de la sociedad y ha facilitado la cronicidad de ciertas patologías que, juntamente con los hábitos de vida poco saludables, conllevan a un incremento imparable en el número de personas dependientes que requieren cuidados de larga duración y de las necesidades de asistencia desde los sistemas formal e informal (1, 2).

Existe consenso en afirmar que las personas que asumen el rol de cuidadoras familiares de enfermos crónicos se hacen cargo de una gran cantidad de tareas que les colocan en una situación de alta vulnerabilidad, estrés e incertidumbre, incrementando el riesgo de padecer diversos problemas físicos y emocionales que provocan un impacto en la vida de la persona cuidadora (3-6). Por este motivo, la salud mental desde una perspectiva positiva, deviene una herramienta fundamental para favorecer el mantenimiento y desarrollo óptimo de la salud mental de las cuidadoras, así como la necesidad de poder ofrecer una atención continuada en este ámbito.

Las aplicaciones móviles y las intervenciones de salud online son una herramienta útil para complementar las medidas terapéuticas presenciales (7,8) y para poder brindar una atención de forma continuada.

Por esta razón se ha creado un programa de Promoción de la Salud Mental Positiva (SMP) denominado **TIVA- Programa para fomentar la Salud Mental Positiva mediante la app “cuidadoras crónicos”** que desarrollamos en este manual. El programa de intervención que se presenta se ejecuta mediante una aplicación móvil y tiene como objetivo fomentar la Salud Mental Positiva de las personas cuidadoras de un enfermo crónico, empoderar a las cuidadoras y poder obtener una mejora del estado de salud biopsicosocial, mediante intervenciones online de salud mental positiva que brinda TIVA, el

personaje de la aplicación que tiene forma vegetal, concretamente de cebolla y que va desarrollándose mediante la realización de las 20 actividades que configuran el programa de intervención, desarrolladas a lo largo de 4 semanas.

Asimismo, el programa tiene como objetivo ayudar a empoderar a las cuidadoras de personas con problemas crónicos, mediante actividades encaminadas a disminuir las consecuencias físicas y psicológicas del cuidado continuado a una persona dependiente y mantener e incrementar el nivel de bienestar general (físico y mental).

Hay múltiples programas de intervención presenciales para cuidar a las cuidadoras, pero hay pocas aplicaciones que puedan facilitar el hecho de que las cuidadoras no tengan que desplazarse y se utilice de forma compartida con los profesionales sanitarios (9,10). **Uno de los aspectos importantes del programa es que está dirigido, diseñado y evaluado conjuntamente con los profesionales de enfermería que dan apoyo a las cuidadoras en el ámbito de la Atención Primaria.**

Bases conceptuales del Programa TIVA

Bases conceptuales del Programa TIVA

Enfoque relacionado con el trabajo con las cuidadoras

Los cambios demográficos, sociales y familiares plantean un reto en la disponibilidad de la familia ante el cuidado a la dependencia, a este proceso de transformación se le ha denominado **“crisis del cuidado informal o del apoyo informal”**, evidenciando la importancia de proteger los cuidados familiares a las personas dependientes, como uno de los retos de la sociedad del bienestar y redefiniendo un nuevo modelo de atención.

La base conceptual en la que se enmarca el *“cuidado a la cuidadora”* se sustenta en los estudios previos realizados por el equipo investigador y la revisión de la literatura (11-14), donde se define el enfoque profesional, en el que deberán basarse, las intervenciones dirigidas a este colectivo:

La cuidadora es una persona sana en un proceso de transición no es una paciente, por lo tanto, el sentido del cuidado debe estar orientado en identificar sus necesidades de ayuda y acompañamiento desde una perspectiva del trabajo conjunto y autónomo, entre ella y los profesionales sanitarios.

La cuidadora constituye una pieza clave en el cuidado de las personas crónicas y/o dependientes por su triple función: como informante a los profesionales de su evolución en todos los niveles asistenciales, como proveedora de cuidados en el entorno domiciliario y como punto de unión y comunicación entre los profesionales sanitarios y la persona cuidada.

A lo largo del proceso de dependencia la cuidadora deberá hacer frente a la toma de decisiones importantes y/o difíciles desde que se inicia el proceso de dependencia hasta la muerte de la persona cuidada en la organización de la vida del paciente y su familia. La toma de decisiones complejas puede llegar hasta la consideración de un juicio ético y moral sobre decisiones rela-

cionadas con una “*muerte digna*”.

El cuidado se enmarca en un entorno familiar, donde interactuar en este entorno facilita movilizar los recursos personales y /o materiales de la cuidadora, reforzando la sensación de sentirse acompañada y disminuyendo la sobrecarga.

La cuidadora familiar durante el proceso interpersonal con la persona cuidada le proporciona afecto y le ayuda en condiciones de enfermedad, limitación o discapacidad, compartiendo su sufrimiento y cooperando en su esfuerzo por la supervivencia. Este es, sin duda, el aspecto más positivo del cuidado, pero conlleva un esfuerzo emocional derivado del fuerte vínculo entre la cuidadora y la persona cuidada, pudiendo desarrollar fatiga por compasión. Por ello, es necesario fomentar a lo largo del proceso la SMP de la cuidadora.

Coincidimos con otros estudios realizados en que actualmente la población cuidadora es en mayor parte femenina. Por ello, en este texto utilizamos el término **cuidadora**, para referirnos a la persona que presta los cuidados, independientemente que sea mujer u hombre.

Este programa está dirigido a las diferentes tipologías de personas que cuidan, **cuidadoras familiares primarias y secundarias** que asumen diferentes grados de responsabilidad en el cuidado familiar y en su organización, así como los **cuidadores formales no profesionales**, que son los que prestan sus servicios en el cuidado de las personas dependientes, recibiendo una remuneración económica por los servicios prestados y, en muchas ocasiones, sin una formación específica. En España las cuidadoras familiares asumen el 88% del tiempo dedicado a la atención en salud de las personas con procesos crónicos y/o discapacidad.

Enfoque relacionado con el trabajo sobre la Salud Mental Positiva:

La base conceptual y métrica de la perspectiva positiva de la salud mental utilizada para el desarrollo del programa ha sido el trabajo desarrollado por Lluçh (15-18) con los tres elementos elaborados por la autora:

a) Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP) que explica la salud mental desde la perspectiva positiva como un constructo definido por 6 factores: factor **F1-Satisfacción Personal**, hace referencia a la satisfacción con uno mismo (autoconcepto/ autoestima), con la vida personal que uno tiene y con las perspectivas de futuro; factor **F2-Actitud Prosocial**, incluye la sensibilidad de la persona hacia su entorno social, la actitud y el deseo de ayudar-apoyar a los demás y la aceptación de los demás y de los hechos sociales diferenciales; factor **F3-Autocontrol**, contempla la capacidad de la persona para el afrontamiento del estrés y de situaciones conflictivas, el equilibrio emocional, y la tolerancia a la frustración, a la ansiedad y al estrés; factor **F4-Autonomía**, incluye la capacidad de la persona para tomar sus propias decisiones aplicando criterios propios, autorregulando la propia conducta y manteniendo un buen nivel de seguridad personal; factor **F5-Resolución de Problemas y Autoactualización**, hace referencia a la capacidad de la persona para tomar decisiones e ir resolviendo los problemas que la vida conlleva, así como la capacidad para adaptarse a los cambios, desarrollando una actitud flexible y de crecimiento personal continuo; y factor **F6-Habilidades de Relación Interpersonal**, incluye la capacidad de la persona para comunicarse y establecer relaciones interpersonales armoniosas con su entorno y la habilidad para comunicar sentimientos y dar y recibir afecto.

Bajo esta perspectiva, la Salud Mental Positiva se define de forma global como “un estado dinámico y fluctuante en el que la persona intenta sentir y estar lo mejor posible dentro de las circunstancias en las que se encuentre”. Y de forma específica se define como “un estado en que la persona es capaz de mantener un cierto nivel de satisfacción personal consigo misma y con su vida, una cierta capacidad de aceptar a los demás y a los hechos diferenciales, un cierto grado de autocontrol emocional y de autonomía, es capaz de ir resolviendo los problemas que se le van presentando manteniendo una actitud de crecimiento y autoactualización y es capaz de establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias”(Lluch, 1999, 2008) (15,16).

b) El Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP). Para evaluar el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva, Lluch (1999) (15) construyó un Cuestionario configurado por 39 ítems distribuidos entre los 6 factores del modelo

MMSMP. Los factores interrelacionan y se influyen mutuamente generando la posibilidad de obtener un nivel global de Salud Mental Positiva (a partir de la suma obtenida en los seis factores) y niveles de SMP para cada factor del modelo. Esta característica permite conocer de forma más detallada los factores y decidir si se desea intervenir en alguno de los factores específicos, o bien en todos. El CSMP ha sido validado en diversas poblaciones presentando buenas propiedades psicométricas (19-27) y ha sido traducido y publicado en portugués (28,29) y en turco (30). Los ítems que componen el CSMP están formulados mediante afirmaciones (positivas y negativas) y la respuesta a cada ítem se valora en una escala tipo Likert de 1 a 4 puntos, de acuerdo con el grado de frecuencia: siempre o casi siempre (4), bastante frecuente (3), algunas veces (2), nunca o casi nunca (1) Para su corrección, los ítems negativos han de ser invertidos. La distribución de los ítems entre los factores, así como los valores máximos y mínimos para cada factor y para el global del cuestionario se muestran en el anexo I.

El Cuestionario de Salud Mental Positiva se utiliza dentro del Programa TIVA en cuatro momentos:

Antes de iniciar el programa TIVA con un doble objetivo: evaluar los niveles iniciales de Salud Mental Positiva (global y por factores), y ayudar a la cuidadora a conocer, a través de los ítems, la concepción operativa de la salud mental positiva.

Al finalizar el programa TIVA, al mes de haberlo finalizado y a los tres meses con el objetivo de conocer la evolución del nivel de Salud Mental Positiva (global y por factores) de la cuidadora después de haber realizado el programa TIVA, y el efecto del programa a corto y medio plazo (efecto inmediato y continuidad).

c) El Decálogo de Salud Mental Positiva. Es un conjunto de 10 recomendaciones que sirven para operativizar los 6 factores del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva, aportando sugerencias o recomendaciones para cuidar la salud mental positiva propia y la de los demás (17). Para el programa TIVA se ha adaptado el diseño del Decálogo, incorporando a nivel gráfico el personaje.

El decálogo es el elemento conceptual del Programa TIVA a partir del cual se han generado actividades de Salud Mental Positiva para Cuidadoras de personas con problemas crónicos de salud.

Decálogo de Salud Mental Positiva*

Este decálogo se presenta en forma de recomendaciones aplicables a la vida cotidiana. Cada recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de forma individual o en conjunto con el resto de las recomendaciones. Si se consumen todas, no hay ningún peligro! Al contrario:

Cuanto más recomendaciones apliquemos a nuestra vida, más reforzaremos nuestra Salud Mental Positiva.

Recomendaciones

1 Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.

2 Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana. La felicidad está entre nosotros escondida en el día a día. No hay que afrontar cada actividad cotidiana (coger el metro, comprar, trabajar...) como un castigo o con indiferencia. Busca los aspectos positivos de esas actividades y ponles un estado de ánimo favorable.

3 No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás. La tolerancia, la comprensión y la flexibilidad son buenos tónicos para la salud mental.

4 No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida: tienes que enfadarte, pero no desbordarte.

5 Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando. Disfruta de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar cosas buenas del futuro.

6 No tener miedo de llorar y sentir. Hay que interpretar la normalidad de muchos sentimientos: si hemos tenido un desengaño es normal sentir desencanto, si hemos perdido un ser querido es normal (es saludable mentalmente) sentir tristeza,... Ahora bien, si los estados emocionales son muy intensos, persistentes o incapacitantes hay que pedir ayuda profesional.

7 Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente.

Cada uno tiene sus propios gustos, recursos y estrategias (pasear, leer, practicar jardinería, no hacer nada, hablar con los amigos, ...).

8 Intentar ir revolviendo los problemas que nos vayan surgiendo. Si los problemas se acumulan, ¡la salud mental tiembla! No todos los problemas tienen buenas soluciones, pero hay que intentar siempre hacer algo para aliviarlos. Ten predisposición activa a buscar soluciones.

9 Cuidar nuestras relaciones interpersonales. Hablemos con nuestros seres queridos, visitemos a nuestros amigos, compartamos alguna tertulia con nuestros compañeros, vecinos, etc.

10 NO HAY QUE OLVIDARSE DE PINTAR LA VIDA CON HUMOR PARA QUE ESTA TENGA MÁS COLOR



*Autora decálogo:

Dra. M^a Teresa Lluç Canut (2011)

Ilustración: Sr. Raúl Martínez Ruíz (2018)



FIS P116/01576 cofinanciado por FEDER



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Objetivo del Programa TIVA

Objetivo del Programa TIVA

El objetivo general del Programa TIVA es **fomentar la Salud Mental Positiva de las personas cuidadoras** de un enfermo crónico y reducir la sobrecarga que genera el cuidar, mediante el uso de una app.

Estructura del Programa TIVA

Estructura del programa TIVA

En la creación de la app, para fomentar su uso y/o fidelizar a los usuarios se aplica la gamificación característica de los juegos, mediante funcionalidades para despertar y mantener el interés de la cuidadora a través del entretenimiento y conseguir que realice todas las actividades encaminadas a fomentar su bienestar.

La estructura del programa se basa en un sistema de gamificación específico, mediante los siguientes elementos: a) un personaje TIVA, b) un saludo personalizado, c) unas frases motivadoras, d) atención al estado emocional y a la satisfacción y e) un sistema de puntuación.

Creación y transformación del personaje TIVA

Se crea un personaje representativo de la SMP y del Programa de Salud Mental Positiva. TIVA, el personaje de la app, tiene forma vegetal, concretamente de una cebolla. Se ha elegido por distintos motivos: se quería que fuera un vegetal para poder mostrar el crecimiento y la evolución; además, la cebolla es un alimento básico que debido a las propiedades y beneficios que nos aporta la encontramos en todas las cocinas; y el hecho más característico y representativo de la cebolla en relación a la SMP es que puede hacerte llorar cuando la cortas, pero en cambio, tiene la condición de alimento básico, sencillo y que combina bien con multiplicidad de alimentos. Por todos estos motivos, se eligió este vegetal, por su especial carga simbólica para identificar el concepto de Salud Mental Positiva.

El color de TIVA es el violeta, como símbolo de igualdad de género y se ha intentado que TIVA transmita alegría y empatía.

TIVA se presenta al inicio del programa y evoluciona con el desarrollo de las actividades establecidas a lo largo de las 4 semanas que dura el Programa de

Salud Mental Positiva:

En la primera semana, TIVA comienza su evolución como una pequeña planta a la que cuidar y termina la semana dando amor y ya crecida.

En la segunda semana, TIVA empieza a tomar personalidad y va adquiriendo un aspecto ligeramente femenino, donde le brotan flores en señal de alegría y crecimiento, y le comienzan a salir unas pequeñas alas. Termina la semana descansado y a punto de empezar un nuevo cambio.

En la tercera semana, TIVA se desprende de su melena vegetal para tomar una apariencia ligeramente masculina, ya que se quiere tener en cuenta a ambos géneros independientemente. Comienza a volar y a crecerle un corazón en el pecho, como símbolo de cariño y empatía que desarrollará en la última semana. Finaliza la semana con un compañero nuevo al que cuidar con su nuevo corazón.

En la cuarta semana, TIVA trabaja toda la semana cuidando a su nuevo compañero y terminará la semana con el mismo un poco más evolucionado y desprendiendo alegría y bienestar.

El proceso de transformación de TIVA es visual. Al inicio de la app se recomienda a la cuidadora hacer evolucionar el personaje como símbolo de aumento de la SMP. Cuando una cuidadora realiza una actividad, TIVA evoluciona y se transforma visualmente; en el caso de no realizar la actividad el personaje no evoluciona. En la siguiente ilustración se muestra la evolución visual del personaje TIVA a lo largo de las 4 semanas del Programa de Salud Mental Positiva.

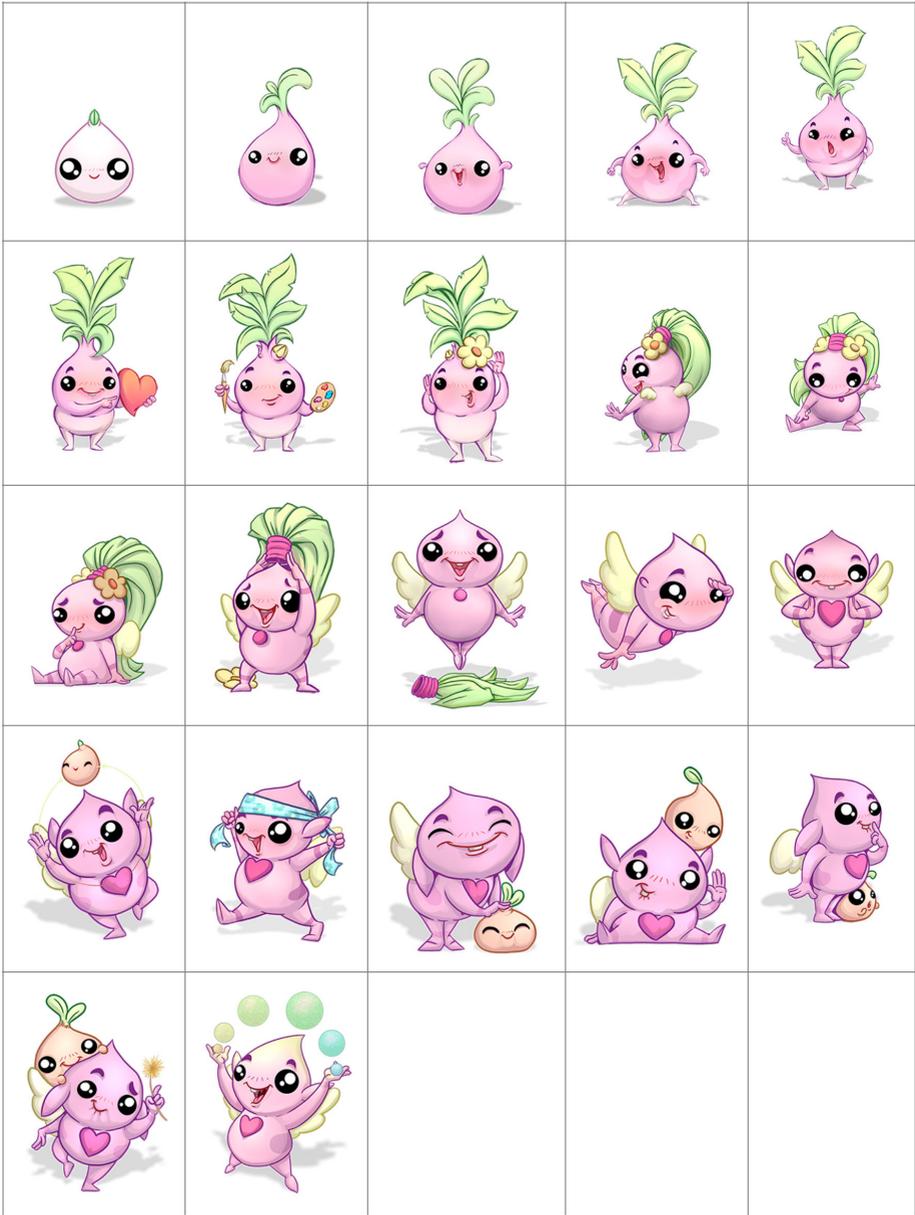


Ilustración 1. Personaje TIVA en evolución

Saludo personalizado a través de TIVA

La cuidadora recibe un saludo personalizado de “*buenos días...*” a la hora acordada desde el principio del Programa al final; este saludo es nominal y diario, para reforzar el “contacto” con la aplicación y aumentar la sensación de “sentirse acompañada”.

Ilustración 2: Presentación



TIVA Motiva: frases motivadoras.

Después del saludo personalizado, aparecía en la pantalla una frase que el equipo investigador selecciono de acuerdo con las actividades diarias. Estas frases (ver tabla 1), de diferentes autores, tenían como objetivo estimular en la cuidadora un pensamiento reflexivo y positivo acerca de la experiencia que estaba viviendo.

Aunque las actividades estaban programadas de lunes a viernes, el saludo y la frase motivadora, aparecían también el sábado y el domingo para reforzar la sensación de acompañamiento, durante el fin de semana.

1. <i>Puedes tener poco y ser rico.</i> Boris Kovalik.
2. <i>Que tu sonrisa cambie el mundo. Pero que el mundo no cambie tu sonrisa.</i> Michele Stiles.
3. <i>No busques el momento perfecto, solo busca el momento y hazlo perfecto.</i> Anónimo.
4. <i>Lo que haces hoy puede mejorar todos tus mañanas.</i> Ralph Marston.
5. <i>Si no tienes tiempo para las pequeñas cosas, no lo tendrás para las grandes.</i> Richard Branson.
6. <i>El arte de ser feliz reside en el poder de extraer la felicidad de las cosas comunes.</i> Henry Ward Beecher.
7. <i>Por muy larga que se la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.</i> Khalil Gibran.
8. <i>Siempre hay flores para los que quieren verlas.</i> Henri Matisse.
9. <i>No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera.</i> Proverbio chino.
10. <i>Comprenderlo todo es perdonarlo todo.</i> Lev Tólstoi.
11. <i>Cuida tu cuerpo. Es el único lugar donde de verdad vivirás para siempre.</i> Anónimo.
12. <i>Algunas personas hacen que tu risa sea un poco más fuerte, tu sonrisa un poco más brillante y tu vida un poco mejor.</i> Anónimo.
13. <i>Un médico sabio dijo: “La mejor medicina es amor y cuidado”. Alguien le preguntó: “¿Y si no funciona? Él sonrió y contestó: Aumenta la dosis.</i> Paulo Coelho.
14. <i>La vida es una oportunidad ¡Aprovéchala!</i> Teresa de Calcuta.
15. <i>A veces, salir un poco de la rutina es justo lo que necesitas.</i> Anónimo.
16. <i>Después de grandes momentos, quedan inolvidables recuerdos.</i> Anónimo.

17. <i>El miedo es natural en el prudente, y saberlo vencer es ser valiente.</i> Alonso de Ercilla.
18. <i>Vive la vida al máximo y enfócate en lo positivo.</i> Matt Cameron.
19. <i>Ser feliz es una decisión que hay que tomar todos los días.</i> Frida Kahlo.
20. <i>Los sentimientos son la forma en que el alma se expresa.</i> Marta Ayala.
21. <i>El arte de vivir no consiste en eliminar los problemas, sino el crecer con ellos.</i> Stamateas.
22. <i>El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos algún dominio, vívelo y disfrútalo.</i> Anónimo.
23. <i>Puedes ser solamente una persona para el mundo, pero para alguna persona, tú, eres el mundo.</i> Gabriel García Márquez.
24. <i>La valentía no siempre ruge. A veces, es la vocecita que al final del día te dice: “mañana lo volveré a intentar”.</i> Mary Anne Radmacher.
25. <i>No podemos elegir nuestras emociones, pero sí que hacer con ellas.</i> Fátima Servián Franco.
26. <i>La amistad duplica nuestras alegrías y divide nuestros problemas.</i> Anónimo.
27. <i>Para lograr es necesario crear; para crear es necesario creer; y para creer es necesario confiar.</i> Alex Rovira.
28. <i>No hay que olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color.</i> Teresa Lluch.

Tabla I: Relación de las frases motivadoras del programa TIVA.

TIVA se preocupa por el estado emocional y la satisfacción

TIVA se preocupa por el estado emocional, pre y post intervención diaria, y por la satisfacción de la cuidadora después de cada actividad.

Después del saludo diario y de la frase motivadora, se realiza una pregunta relativa a conocer el estado emocional de la cuidadora “¿Cómo te sientes hoy?” para valorar el estado emocional al inicio de cada actividad; a continuación, se propone una actividad para mejorar la salud mental positiva; y también se realiza una evaluación de la utilidad al final de cada actividad “¿Te ha resultado útil la actividad?”. La cuidadora puede ajustar el horario de estas notificaciones de manera personalizada.



Ilustración 3: De izquierda a derecha: Pantalla inicial (¿Cómo se siente la cuidadora?), pantalla final (¿le ha resultado útil?)

Un sistema de puntuación

También se desarrolló un sistema de adquisición de puntos que aumenta a medida que la cuidadora realiza sus actividades diarias. La puntuación total del programa es de 700 puntos.

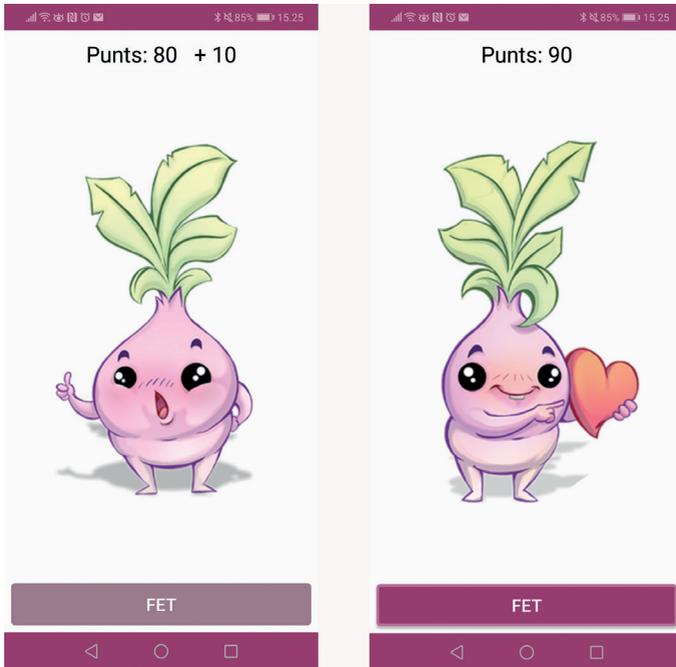
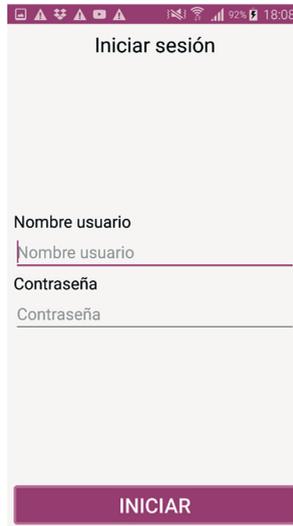


Ilustración 4. Ejemplo de Puntuación

Descripción del Programa TIVA

Descripción del Programa TIVA

El programa se desarrolla a través de una aplicación móvil de salud (app), construida específicamente para este programa de intervención, que las personas cuidadoras tienen que descargar e instalar en su smartphone. La app puede descargarse en el siguiente enlace: <http://www.cuidadoraschronicos.com/web/infoApp.php>. Cada cuidadora tendrá que introducir un código de usuario y una contraseña, previamente proporcionada por su enfermera/o referente. Una vez instalada, se presenta el personaje TIVA que acompañará a la cuidadora a lo largo de los días e irá evolucionando con sus acciones.



The image shows a mobile application interface for logging in. At the top, there is a status bar with various icons and the time 18:08. Below that, the title 'Iniciar sesión' is centered. There are two text input fields: the first is labeled 'Nombre usuario' and contains the placeholder text 'Nombre usuario'; the second is labeled 'Contraseña' and contains the placeholder text 'Contraseña'. At the bottom of the form is a purple button with the text 'INICIAR' in white capital letters.

Ilustración 5. Inicio de sesión

El programa de intervención TIVA-Programa para fomentar la Salud Mental Positiva, consiste en un conjunto de actividades planificadas en un período de 28 días; cuenta con 20 actividades diseñadas a partir del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva de Teresa Lluch, descrito en el apartado de bases conceptuales del programa (15,16), enfocadas a mejorar aspectos tanto a nivel personal como en relación con el cuidar, que están fijadas para cada día de la

semana, de lunes a viernes, y algunas propuestas adicionales para los fines de semanas.

Tal y como se ha indicado en el apartado de bases conceptuales, el programa incluye la realización del Cuestionario de SMP, antes de iniciar el programa, al finalizar el mismo, al mes y a los tres meses de su finalización. Para complementar las medidas de evaluación del programa también se pasa el Cuestionario Zarit abreviado que evalúa la sobrecarga del cuidar y que es un instrumento ampliamente utilizado tanto en investigación como en la asistencia. El Cuestionario Zarit se pasa al inicio y al finalizar el programa (Anexo II)

Las actividades están diseñadas siguiendo las Recomendaciones del Decálogo de SMP, descrito anteriormente, y de acuerdo con los objetivos planteados que se detallan a continuación:

Recomendaciones del Decálogo de SMP	Objetivos del Programa TIVA
R1 Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida	Identificar aspectos positivos en la vida de la cuidadora y potenciar su autoconcepto y su autoestima
R2 Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana	Reconocer los aspectos positivos del cuidado familiar, es decir, las cosas buenas que aporta el cuidar
R3 No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás	Reflexionar para facilitar el ser tolerantes, comprensivos y flexibles con la persona cuidada.
R4 No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida	Identificar y potenciar el autocontrol de las emociones
R5 Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando	Estimular los recuerdos positivos del pasado y del presente

Recomendaciones del Decálogo de SMP	Objetivos del Programa TIVA
R6 No tener miedo de llorar y sentir	Aprender a conocer, aceptar y gestionar las emociones.
R7 Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente	Conseguir y detectar espacios y actividades para obtener relajación mental.
R8 Intentar ir revolviendo los problemas que nos vayan surgiendo	Detectar y resolver problemas derivados del cuidado.
R9 Cuidar nuestras relaciones interpersonales	Potenciar la relación con la persona cuidada y con otras cuidadoras
R10 No hay que olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color	Estimular el mantenimiento de un tono emocional agradable

Tabla II. Relación de las Recomendaciones del decálogo de SMP (Lluch, 2011) con los objetivos del Programa TIVA

Sesiones del Programa TIVA

Sesiones del Programa TIVA

RECOMENDACIÓN 1 (R1): Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.

Objetivo: Identificar aspectos positivos en la vida de la cuidadora y potenciar su autoconcepto y su autoestima

Actividad 1 (R1_A1):

Primer paso: deberá contestar a la siguiente pregunta:

"¿Qué cosas buenas tienes en tu vida?"

Respuestas:

- "mis hijos"
- "mi pareja"
- "mis padres"
- "mis amigos"
- "mis hobbies"
- "mi mascota"
- "otros"



Segundo paso: *"Durante el día de hoy, ¡Busca un momento para disfrutar de alguna de estas cosas buenas que tienes!"*

En el caso de no realizar la actividad, La cuidadora recibirá un recordatorio más adelante para finalizar la actividad: "¿Has encontrado un momento para disfrutar?" Sí/No

- Si la respuesta es NO: "Recuerda que tienes que disfrutar de las cosas buenas que tienes".

- Si la respuesta es SI se procederá a preguntar si ha disfrutado con la actividad realizada...

- Si la respuesta es SI: ¡Nos alegramos de que disfrutes de las cosas buenas que tienes! ¡Disfrútalas siempre que puedas!"
- Si la respuesta es NO: "No te preocupes, muchas veces las cosas no salen como uno espera. Puedes comentarlo con tu en-

fermera en la próxima visita. Además, en Cuidadoras Crónicas tienes información que te puede ayudar."

Actividad 2 (R1_A2):

La actividad consiste en los siguientes pasos:

Primer paso: *"Por favor, hazte una foto. No se la enviaremos a nadie".*

Segundo paso: → Observase en la foto y responder a las siguientes preguntas con un Sí o con un No:

soy guapa,
soy simpática,
soy alegre,
soy responsable,
soy trabajadora,
soy activa,
soy cuidadora,
soy creativa,
soy flexible,
soy amable,
soy atenta,
soy auténtica,
soy discreta,
soy eficaz...

Tercer paso: En todo lo que ha respondido positivamente le saldrá la siguiente frase: *"¡Estas son las cualidades que tienes!"*

En todo lo que ha respondido negativamente le saldrá la siguiente frase: *"¡Todas tenemos alguna cualidad positiva! ¡Piensa en tus cualidades durante el día de hoy! Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"*.

En el caso de no realizar la actividad a las 6 horas la cuidadora recibirá una notificación que preguntará: *"¿Has pensado en tus cualidades?"*.

RECOMENDACIÓN 2 (R2): Poner cariño en las actividades de la vida cotidiana

Objetivo: Reconocer los aspectos positivos del cuidado familiar, es decir, las cosas buenas que aporta el cuidar.

Actividad 1 (R2_A1):

Responder a las siguientes preguntas:

a) *"¿Qué pasaría si no cuidaras?"*

Marcar la respuesta que más se identifique con su experiencia

- *"No cambiaría nada, ni para mí ni para el familiar"*
- *"Cambiaría mi vida y la del familiar"*
- *"Sólo habría cambios en mi vida, en la del familiar no"*
- *"Sólo habría cambios en la vida del familiar, en la mía no"*

b) *"¿Qué cosas buenas te aporta el cuidar?"*

Marcar la respuesta que más se identifique con su experiencia



Ilustración 6.

Identificación de la experiencia

- *"Satisfacción"*
- *"Autocontrol"*
- *Proximidad con la persona cuidada"*
- *"Cumplimiento del deber, Amor/estimación"*
- *"Estructuración del tiempo"*
- *Otros"*
- *No me aporta nada positivo"*

Si selecciona alguna cosa buena le aparece la frase: → *"¡El cuidar también aporta cosas positivas! ¡Es importante reconocerlas!"*

Si no selecciona ninguna cosa buena o selecciona que no le aporta nada positivo aparecen las siguientes frases:

→ *"Piensa en algo positivo que te aporte el cuidar."*

Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad.

¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"

En el caso de no realizar la actividad a las 6 horas la cuidadora recibirá una notificación que preguntará: *"¿Has pensado en algo positivo que te aporte el cuidar?"* y *"¿Qué cosas buenas te aporta el cuidar?"*.

Respuestas:

- *"Satisfacción"*
- *"Autocontrol"*
- *"Proximidad con la persona cuidada"*
- *"Cumplimiento del deber",*
- *"Amor/afecto "*
- *"Estructuración del tiempo"*
- *"Otros"*
- *"No me aporta nada positivo"*

- Si la cuidadora considera que no le aporta nada positivo → *"Si el cuidar no te aporta nada positivo, siempre puedes comentarlo con tu enfermera en la próxima visita. Además en <http://www.cuidadoras-cronicos.com/cat/el-proyecto/> (31) Tienes información que te puede ayudar. ¡No estás sola!"*

Actividad 2 (R2_A2):

Responder a las siguientes preguntas: *"¿Cuál de estas cosas disfrutas más cuando sales de casa?"*

Posibles respuestas:

- *"Ir a comprar"*
- *"Ir al centro de salud"*
- *"Ir a la farmacia"*
- *"Pasear por tu ciudad, pueblo, barrio..."*
- *"Conversar con alguien"*
- *"No disfruto de nada"*

Si la cuidadora selecciona alguna de las cosas → *“Muy bien, ¡disfruta de estos momentos!”*.

Si no identifica ninguna cosa buena y selecciona que no disfruta con nada → *“¡Presta atención a pequeños detalles que pasan desapercibidos que son buenos y bonitos! Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!”*

En el caso de no realizar la actividad, a las 6 horas recibirá una notificación reformulando la pregunta. Si la respuesta vuelve a ser negativa, se aconseja hablar con enfermería en la próxima visita, se recomienda visitar la Web :

<http://www.cuidadorascronicos.com/cat/el-proyecto/>

Y se le recuerda que no está sola.

RECOMENDACIÓN 3 (R3): No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás.

Objetivo Reflexionar para facilitar el ser tolerantes, comprensivos y flexibles con la persona cuidada.

Actividad 1 (R3_A1):

Primer paso: Pedir a la cuidadora que analice una situación de cuidados: *“Piensa en una situación que te haya ocasionado malestar con la persona que cuidas.—Intenta pensar en el hecho sin que influyan tus sentimientos.
— “Reconoce todos los pensamientos que se te pasaron por la cabeza.
Este pensamiento puede ser una interpretación de tu situación.”*

Paso segundo: analizar la misma situación desde la persona cuidada: *“Analiza la misma situación como si fueras la persona cuidada.
Piensa un momento y ves al siguiente paso:”*

Paso tercero: responder a la siguiente pregunta: *“¿Has apreciado un cambio en tu malestar de inicio?”*

Respuestas:

- “Sí”
- “No”

- Si la respuesta es SI → *"¡Buenos tónicos para la salud mental! ¡Enhorabuena!"*
- Si la respuesta es NO → *"No hay que ser muy severos con los demás ni con uno mismo. Puedes comentarlo con tu enfermera en la próxima visita. Además, en Cuidadoras Crónicas tienes información que te puede ayudar. ¡No estás sola!"*

Actividad 2 (R3_A2):

Primer paso: *"Piensa en una situación que hayas actuado de forma incorrecta y te ocasione malestar. ¡Una vez la tengas empezamos!"*

Segundo paso: Identifica que sentimientos te ocasionan este malestar: Ej. Culpabilidad, tristeza, ira..."

Tercer paso: Responder a la pregunta: "¿Podemos desconectar de este malestar?"

Respuestas:

- "Sí"
- "No"

- Responde "Sí" → *"¡Muy bien! Reconocer nuestros errores es ser humanos y no nos tiene que afectar en nuestro día a día".*

- Responde "No" → *"Céntrate en mejorar este malestar interno. Te proponemos comprender la situación y tus sentimientos. Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a TIVA aumentando tu salud mental positiva!"*

En 6 horas recibirá una notificación reformulando la pregunta. Si la respuesta vuelve a ser negativa, se aconseja hablar con enfermería en la próxima visita, se recomienda visitar la web: <http://www.cuidadoraschronicos.com/cat/el-proyecto/> y se le recuerda que no está sola.

RECOMENDACIÓN 4 (R4): No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida

Objetivo: Identificar y potenciar el autocontrol de las emociones

Actividad 1 (R4_A1):

Primer paso: responder a la pregunta: "*¿Cómo respondes delante de una emoción negativa? Ira, tristeza, aburrimiento...*"

Respuestas:

- "*Me enfado y actúo impulsivamente*"
- "*Intento ignorarla*"
- "*Reflexiono y actúo*"

Segundo paso: realizar un ejercicio de Respiración guiada con atención plena. "¡Te proponemos practicar un ejercicio de relajación, te servirá en muchas ocasiones de tu vida!" → audio diseñado para la app "Cuidadoras crónicos" de 5:40 de duración. Autora: Anna Huguet Miquel (<https://www.youtube.com/watch?v=rNuZTchxlv4&t=83s>)

En el caso de no realizar la actividad, a las 6 horas recibirá una notificación de recordatorio: "*Saber cómo respiramos nos ayuda a saber cómo nos sentimos. Realiza la práctica de atención plena y conecta con tus emociones*".

Actividad 2 (R4_A2):

Paso a seguir: realizar una Meditación de atención plena: Auto-observación de nuestras ideas, pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Autora: Anna Huguet Miquel (<https://www.youtube.com/watch?v=f0kVb2AMGZM&t=97s>)

Audio diseñado para la app "Cuidadoras crónicos" de 4:20 de duración

"Recordatorio: Conecta con tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Te ayudará a potenciar tu salud mental positiva. Realiza esta actividad"

RECOMENDACIÓN 5 (R5): Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando

Objetivos: Estimular los recuerdos positivos del pasado y del presente

Actividad 1 (R5_A1):

Primer paso: Tomar conciencia de los buenos momentos del pasado. Para ello se le pide: *"Busca en el álbum de los recuerdos una foto de un momento especial."*

Segundo paso: Cuando la tengas preparada selecciona el siguiente botón. *"Haz una foto de la imagen que has elegido seleccionando el botón que aparece en la pantalla":*

Tercer paso: *observando la fotografía, responder a las siguientes preguntas Aparece fotografía tomada y responde "Sí", "No" a las preguntas:*

"¿La foto te produce alegría?"

"¿La foto te produce nostalgia?"

"¿La foto te produce cariño?"

"¿La foto te produce serenidad?"

"¿La foto te produce seguridad?"

"¿La foto te produce solidaridad?"

"¿La foto te produce felicidad?"

"¿La foto te produce tristeza?"

"¿La foto te produce amor?"

"¿La foto te produce placer?"

"¿La foto te produce melancolía?"

"¿La foto te produce euforia?"

"¿La foto te produce esperanza?"

"¿La foto te produce optimismo?"

- Responde "Sí" → "¡Este es tu recuerdo, consérvalo!"
- Responde "No" a todas las preguntas → "Seguro que te transmite algún sentimiento positivo. Piensa en ello. Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"
- En 6 horas recibirá una notificación reformulando la pregunta. Si la respuesta vuelve a ser negativa, se aconseja hablar con enfermería en la próxima visita, se le recomienda visitar la web: <http://www.cuidadorescronicos.com/cat/el-proyecto/> y se le recuerda que no está sola.

Actividad 2 (R5_A2):

Paso primero: Tomar conciencia de los buenos momentos del presente. Para ello *"Te proponemos escuchar música mientras cuidas. ¿Qué te apetece escuchar?"*

Elige una canción según el estado de ánimo que quieras potenciar"

Respuestas:

- "1. I Will Survive – Fuerza"
- "2. Walking on Sunshine – Alegria"
- "3. The Final Countdown – Determinación"
- "4. Resistiré – Superación"
- "5. Imagine – Esperanza"
- "6. I will always Love you – Amor"

* Una vez escogida la opción se le redirigirá a la canción en cuestión

Paso segundo: tras la finalización de la actividad recibirá el siguiente mensaje: → "La música nos ayuda de muchas formas: relajarnos, animarnos, desconectar... ¡No olvides que es un recurso muy útil! "

RECOMENDACIÓN 6 (R6): No tener miedo de llorar y sentir

Objetivo: Aprender a conocer, aceptar y gestionar las emociones.

Actividad 1 (R6-A1):

Primer paso. Responder a la pregunta: *"¿Cuáles de estas emociones quieres eliminar de tu vida?"*

Respuestas:

- "Amor"
- "miedo"
- "alegría"
- "tristeza"
- "enojo"
- "aburrimiento"
- "satisfacción"
- "insatisfacción"

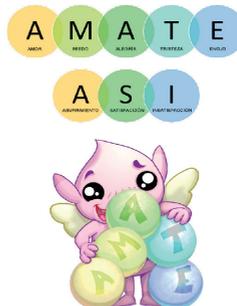


Ilustración 7. Identificación de emociones

- Si ha seleccionado alguna opción → *"Todas las emociones forman parte de tu vida. Eliminarlas no es la solución. Podemos aprender a gestionarlas". "Recuerda que las emociones son parte de nosotros. Aceptarlas y controlarlas es una meta a conseguir".*

- Si no selecciona nada → *¡Enhorabuena! No hay que eliminar ninguna de las emociones, todas son importantes".*

Actividad 2 (R6_A2): Diario de emociones de la cuidadora.

"Estas son las emociones que has sentido esta semana. Todas son necesarias"

(Gráfico de emociones)

"¿Consideras que estas emociones te limitan en tu vida?"

Respuestas:

- *"Mucho"*
- *"Bastante"*
- *"Poco"*
- *"Nada"*

"Recuerda que es necesario que las emociones no condicionen tu día a día. Es importante sentir, pero también aceptarlas y canalizarlas para dominarlas."

"¿Estás satisfecha con el resultado de emociones de estos días?"

Respuestas:

- *"Sí"*
- *"No"*

- Si la respuesta es SI → *"Nos alegramos de que las emociones no te limiten en tu día a día. ¡Enhorabuena por saber llevarlas!"*

- Si la respuesta es NO → *"Tenemos que aprender a llevar las emociones sin que nos desborden. Si las emociones te causan problemas, coméntalo con tu enfermera en la próxima visita. Además en:*

<http://www.cuidadorascronicos.com/cat/el-proyecto/>

Encontrarás información que te puede ayudar. ¡¡¡No estás sola!!!"

Actividad 3 (R6_A3): Aceptar y gestionar las emociones II.

"¿Qué emociones te han afectado esta semana?"

Respuestas:

- *"Enfado"*
- *"Tristeza"*
- *"Sorpresa"*
- *"Miedo"*
- *"Vergüenza"*
- *"Asco/Aversión"*
- *"Aburrimiento"*
- *"Insatisfacción"*

- Ha seleccionado alguna emoción: → *"¡Todas las emociones te ayudaran a mejorar!"*

"ENFADO

Te ayuda a defenderte y/o exigir algo que crees justo"

"TRISTEZA

Te ayuda a aceptar la pérdida y/o recibir ayuda cuando la necesitas"

"SORPRESA

Te permite afrontar situaciones inesperadas"

"MIEDO

Te ayuda a: estar alerta, a la huida o a la lucha"

"VERGÜENZA

Permite proteger tu intimidad y la de los tuyos e impide que actúes fuera de lugar"

"ASCO/AVERSIÓN

Te protege de sustancias y circunstancias que te pueden resultar dañinas"

"ABURRIMIENTO

Puede ser un espacio de descanso y exploración personal que permita reflexionar y/o ayudar a tomar decisiones"

"INSATISFACCIÓN

¡Te permite ser inconformista y buscar alternativas positivas para cambiar lo que está en tus manos".

- No ha seleccionado nada → *"¡Todas las emociones te ayudaran a mejorar! Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!*

- En 6 horas recibirás una notificación reformulando la pregunta.

RECOMENDACIÓN 7: Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente

Objetivo: Conseguir espacios y actividades para obtener relajación mental.

Actividad 12 (R7_A1): Potenciar actividades para relajarse mentalmente.

"Busca entre 10 y 30 minutos para hacer algo que te guste. Como por ejemplo tomarte un baño, hacer la siesta, mirar la tele, conversar con alguien, leer o hacer jardín. Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"

En 6 horas: notificación preguntando a la cuidadora si se ha relajado.

"¿Qué actividad has realizado?"

Respuestas:

- "Baño"
- "Siesta"
- "Ver TV"
- "Conversar con alguien"
- "Leer"
- "Jardinería"
- "Otros"

"¿Te has relajado?"

Respuestas:

- "Sí"
- "No"

- Ha respondido "Sí" → *"¡Nos alegramos de que aproveches estos minutos de desconexión! Aprovechalos siempre que puedas".*

- Ha respondido "No" → *"Tener un espacio para ti es imprescindible para tu bienestar. Gestiónate el tiempo e inténtalo nuevamente. ¡Dedícate unos minutos! Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"*

- En 6 horas la cuidadora recibirá una notificación reformulando la pregunta. Si la respuesta vuelve a ser negativa, se aconseja hablar con enfermería en la próxima visita y visitar la web: <http://www.cuidadorascronicos.com/cat/el-proyecto/>

Y se le envía un mensaje de apoyo donde se le recuerda que no está sola.

Actividad 2 (R7_A2): Buscar espacios para relajarse mentalmente.

"¿Que sonidos te gustaría escuchar para relajarte? Encoge uno y relájate cuando tengas un momento para ti. ¡Disfrútalo! Si tienes auriculares, pónelos para escuchar mejor".

Respuestas:

- "Olas del mar"
- "Agua"
- "Fuerte lluvia"
- "Lluvia en el tejado"
- "Selva"
- "Fuego"

*Una vez escogida la opción se le redirigirá a la canción en cuestión.

"¿Te has relajado?"

Respuestas:

- "Sí"
- "No"

- Ha respondido "Si" → *"¡Nos alegramos! Esta técnica te ayudará a liberar el estrés acumulado."*
- Ha respondido "No" → *"Escoge el lugar adecuado para relajarte e inténtalo de nuevo. El aprendizaje te ayudará a liberar el estrés acumulado." Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"*
 - En 6 horas recibirá una notificación reformulando la pregunta. Si la respuesta vuelve a ser negativa, se aconseja hablar con enfermería en la próxima visita, y visitar la web <http://www.cuidadorascronicos.com/cat/el-proyecto/>

Y se le envía un mensaje de apoyo donde se le recuerda que no está sola

RECOMENDACIÓN 8 (R8): Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo

Objetivo: Detectar y resolver problemas derivados del cuidado.

Actividad 1 (R8_A1): La Rueda del cuidado.

"Algunas de las cosas con las que tenemos que ayudar como cuidadores pueden ser difíciles y agotarnos. Considera los siguientes tipos de tareas y responde a las preguntas honestamente"

Ilustración 8. Nivel de dificultad de la cuidadora en las actividades relacionadas con el cuidado:

"¿Qué nivel de dificultad le asignas a la siguiente tarea? ALIMENTACIÓN"

Respuestas:



"Difícil"



"Medio"



"Fácil"

*"¿Qué nivel de dificultad le asignas a la siguiente tarea?
MOVILIZACIÓN-TRANSPORTE"*

Respuestas:



"Difícil"



"Medio"



"Fácil"

*"¿Qué nivel de dificultad le asignas a la siguiente tarea?
RELACIÓN Y COMUNICACIÓN"*

Respuestas:



"Difícil"



"Medio"



"Fácil"

*"¿Qué nivel de dificultad le asignas a la siguiente tarea?
MEDICACIÓN"*

Respuestas:



"Difícil"



"Medio"



"Fácil"

*"¿Qué nivel de dificultad le asignas a la siguiente tarea?
HIGIENE"*

Respuestas:



"Difícil"



"Medio"



"Fácil"

*"¿Qué nivel de dificultad le asignas a la siguiente tarea?
ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE"*

Respuestas:



"Difícil"



"Medio"



"Fácil"

"¿Qué tarea te comprometes a mejorar?"

Respuestas:

- *"Alimentación"*
- *"Movilización-transporte"*
- *"Relación y comunicación"*
- *"Medicación"*
- *"Higiene"*
- *"Actividades de tiempo libre"*

"¿Con quién contactarías para que te ayude a mejorarlo?"

Contactaré con:"

Respuestas:

- *"Enfermero/a – Médico"*
- *"Cuidadoras Crónicos"*
- *"Asistente/a Social "*
- *"Familiar"*
- *"No contactaré con nadie"*

- Si la cuidadora contesta que contactara con alguien → *"¡Muy bien! Hay que intentar resolver los problemas que nos van apareciendo".*

- Si la cuidadora ha seleccionado "No contactaré con nadie" → *"Saber delegar tareas o recibir ayuda es muy importante para tu salud mental. Si los problemas se acumulan, ¡La salud mental tiembla! Valora los recursos que tienes disponibles".*

"Puedes comentarlo con tu enfermera en la próxima visita. Además en la Web:

<http://www.cuidadorascronicos.com/cat/el-proyecto/>

Tienes información que te puede ayudar. ¡¡¡No estás sola!!!"

Actividad 2 (R8_A2): La Rueda del cuidado II.

"Como ya hemos visto, algunas de las cosas con las que tenemos que ayudar como cuidadores pueden ser difíciles y agotarnos.

Considera los siguientes tipos de tareas y responde a las preguntas honestamente."

Se vuelven a realizar las mismas preguntas que en la actividad anterior: R8A1.

"¿Ves cambios positivos entre la primera y segunda vez que has hecho el ejercicio?"

Respuestas:

- "Si"
- "No"

- Ha respondido "Si" → *"¡Felicidades! Este paso adelante te ayudará en el cuidado".*

- Ha respondido "No" → *"Saber delegar tareas o recibir ayuda es muy importante para tu salud mental. Puede que lo que te hayas propuesto sea difícil de conseguir en este momento. Puedes comentarlo con tu enfermera en la próxima visita. Además en <http://www.cuidadorascronicos.com/cat/el-proyecto/>*

Tienes información que te puede ayudar. ¡¡¡No estás sola!!!"

RECOMENDACIÓN 9 (R9): Cuidar las relaciones interpersonales

Objetivo: Potenciar la relación con la persona cuidada y con otras cuidadoras

Actividad 1 (R9_A1): Compartir una comida con la persona cuidada

"Comparte una comida con la persona que cuidas y haz foto del momento.

Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad.

¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"

**La cuidadora recibirá una notificación: "¿Cómo ha ido la comida?"*

"¿La comida fue provechosa?"

Respuestas:

- "Si"
- "No"

- Ha respondido "Si" → *"¡Nos alegramos! Siempre podemos disfrutar de pequeños momentos"*

- Ha respondido "No" → *"Esperemos que a la próxima la disfrutes".*

Actividad 2 (R9_A2): Chatear con otras cuidadoras mediante la web Cuidadoras crónicos

"Preséntate y conoce a otras cuidadoras". → Página Web: Cuidadoras crónicos.

"¿Ha sido agradable conversar con otras cuidadoras?"

Respuestas:

- "Sí"
- "No"
- Ha respondido "Si" → "¡Nos alegramos!"
- Ha respondido "No" → "No te preocupes, muchas veces las cosas no salen como uno espera. Siempre podemos intentarlo de nuevo"

Actividad 3 (R9_A3): Hablar con nuestros seres queridos.

"Te animas a hablar con una persona que hace tiempo que no contactas?"

"¿A quién eliges?"

Respuestas:

- "Amigo/a"
- "compañero/a"
- "familiar"
- "vecino/a"
- "otros"

"Recibirás un recordatorio más adelante para finalizar la actividad. ¡Haz crecer a Tiva aumentando tu salud mental positiva!"

*Notificación después de 1 hora: "¿Has podido hablar con alguien?" Respuestas: Sí/no

- Si la respuesta es **SI** → "perfecto!"
- "¿Qué tal fue la conversación?"

Respuestas

Ilustración 9. Valoración de la experiencia



"Genial"



"Bien"



"Regular"



"Bastante mal"

"¿Repetirías?"

Respuestas:

- "Si" → "nos alegramos de que disfrutes de estos momentos!"
- "No" → No te preocupes, muchas veces las cosas no salen como uno espera. Siempre podemos intentarlo de nuevo".

- Si la respuesta es **NO** → "¡Busca un momento para conversar con alguien, te ayudará a sentirte mejor!"

RECOMENDACIÓN 10: No hay que olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color

Objetivo: Estimular el mantenimiento de un tono emocional agradable

Esta recomendación termina con una actividad libre, no codificada, para estimular el sentido del humor, algo completamente personal. Se intenta que la cuidadora rememore una situación vivida con humor.

Ilustración 10. Ultima recomendación decálogo



*No hay que olvidarse de
pintar la vida con humor,
para que esta tenga más
color*

(Lluch, 2011)

Cronograma general del Programa TIVA

Cronograma general del Programa TIVA

Las 20 actividades que configuran el Programa TIVA, así como las frases motivadoras, están distribuidas según el cuadro resumen de la implementación del Programa TIVA.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
"Puedes tener poco y ser rico" Boris Kovalik	"Que tu sonrisa cambie el mundo. Pero que el mundo no cambie tu sonrisa" Michele Stiles	"No busques el momento perfecto, solo busca el momento y hazlo perfecto" Anónimo	"Lo que haces hoy puede mejorar todos tus mañanas" Ralph Marston	"Si no tienes tiempo para las pequeñas cosas, no lo tendrás para las grandes" Richard Branson	"El arte de ser feliz reside en el poder de extraer la felicidad de las cosas comunes" Henry Ward Beecher	"Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes" Khalil Gibran
¿Cómo te sientes? R3 A1	¿Cómo te sientes? R5 A2	¿Cómo te sientes? R2A1	¿Cómo te sientes? R8 A1	¿Cómo te sientes? R9 A3	¿Cómo te sientes? <i>Redirigir a la web</i>	¿Cómo te sientes? <i>Día libre</i>
¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	Hoy es domingo, disfrútalo!
8	9	10	11	12	13	14
"Siempre hay flores para los que quieren verlas" Henri Matisse	No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera. Proverbio chino	Comprenderlo todo es perdonarlo todo. Lev Tolstói	"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar donde de verdad vivirás para siempre" Anónimo	"Algunas personas hacen que tu risa sea un poco más fuerte, tu sonrisa un poco más brillante y tu vida un poco mejor" Anónimo	Un médico sabio dijo: "La mejor medicina es amor y cuidado". Alguien le preguntó: ¿Y si no funciona?. El sonrió y contestó: Aumenta la dosis. Paulo Coelho	"La vida es una oportunidad, ¡aprovechala!" Teresa de Calcuta
¿Cómo te sientes? R2 A2	¿Cómo te sientes? R6 A1	¿Cómo te sientes? R1 A2	¿Cómo te sientes? R4 A1	¿Cómo te sientes? R9 A1	¿Cómo te sientes? <i>Redirigir a la web</i>	¿Cómo te sientes? <i>Día libre</i>
¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	Hoy es domingo, disfrútalo!
15	16	17	18	19	20	21
"A veces, salir un poco de la rutina es justo lo que necesitas" Anónimo	"Después de grandes momentos, quedan inolvidables recuerdos" Anónimo	"El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente" Alonso de Ercilla	"Vive la vida al máximo y enfócate en lo positivo" Matt Cameron	"Ser feliz es una decisión que hay que tomar todos los días" Frida Kahlo	"Los sentimientos son la forma en que el alma se expresa" Marta Ayala	"El arte de vivir no consiste en eliminar los problemas, sino el crecer con ellos" Stamatias
¿Cómo te sientes? R7 A1	¿Cómo te sientes? R5 A1	¿Cómo te sientes? R6 A3	¿Cómo te sientes? R7 A2	¿Cómo te sientes? R1 A1	¿Cómo te sientes? <i>Redirigir a la web</i>	¿Cómo te sientes? <i>Día libre</i>
¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	Hoy es domingo, disfrútalo!
22	23	24	25	26	27	28
"El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos algún dominio. Vívelo y disfrútalo!" Anónimo	"Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes." Khalil Gibra "Puedes ser solamente una persona para el mundo, pero para alguna persona, tú, eres el mundo" Gabriel García Marquez	"La valentía no siempre ruje. A veces, es la voccecita que al final del día te dice: mañana lo volveré a intentar" Mary Anne Radmacher	"No podemos elegir nuestras emociones, pero sí que hacer con ellas" Fátima Serván Franco	"La amistad duplica nuestras alegrías y divide nuestras tristezas" Francis Bacon	"Para lograr es necesario crear; para crear es necesario creer; para crear es necesario confiar" Alex Rovira	"No hay que olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga mas color" Teresa Lluch Canut
¿Cómo te sientes? R4 A2	¿Cómo te sientes? R8 A2	¿Cómo te sientes? R3 A2	¿Cómo te sientes? R6 A2	¿Cómo te sientes? R9 A2	¿Cómo te sientes? <i>Redirigir a la web</i>	¿Cómo te sientes? <i>TIVA final del progreso</i>
¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	¿Te ha resultado útil?	<i>Agradecimientos</i>

Tabla III: Cronograma Programa TIVA

Evaluación del Programa TIVA

Evaluación del Programa TIVA

Todo programa de intervención precisa de evaluación de su efectividad para la cual ha sido creado. Y el programa TIVA ha sido evaluado siguiendo el procedimiento de un Ensayo Clínico Aleatorizado con un grupo experimental y un grupo control. Registrado en *Clinical Trials*: ISRCTN14818443 (date: 24/05/2019) (32) aplicando los siguientes instrumentos: Cuestionario de SMP al inicio del Programa, al finalizar la intervención, al mes y a los 3 meses. La escala de sobrecarga del cuidador Zarit al inicio y al final de la intervención y los cuestionarios diseñados “ad-hoc” para la investigación de Satisfacción y Usabilidad al final de la intervención (Anexo III).

Este programa se ha creado y validado en el contexto de un proyecto de investigación titulado *Efectividad de un programa para fomentar la Salud Mental Positiva mediante la Web y App: “Cuidadoras/es crónicos”: Ensayo clínico aleatorizado*, y se ha contado con el apoyo del Fondo de Investigación en Salud del Instituto Carlos III (FIS) con el número de expediente PI16 / 01576 y ha sido cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). Está coordinado por las investigadoras principales: Dra. Carme Ferré Grau y Dra. Núria Albacar Riobóo. El equipo está formado por profesoras-investigadoras de la Universidad de Barcelona, del Campus de Ciencias de la Salud de Bellvitge y del Campus Universitario Sant Joan de Déu; de la Universidad de Alicante; de la Universidad Rovira i Virgili, del Campus de Tarragona y del Campus Terres de l’Ebre; y por enfermeras responsables de diferentes Áreas Básicas del Camp de Tarragona, las Terres de l’Ebre y Barcelona: Dra. Teresa Lluch Canut, Dra. María Ferré Bergadà, Dra. Dolores Miguel Ruiz, Dra. Montserrat Puig Llobet, Dra. Mar Lleixà Fortuño, Dra. Laia Raigal Aran, Dra. Rut Martí Arqués, Dra. Montserrat Boqué Cavallé, Dra. Ma Aurèlia Sánchez, Dr. Juan Roldan Merino, Dr. José Ramon Martínez, Jael Lorca Cabrera, Mónica Mulet, y Belen Vargas.

En este equipo hay miembros de diferentes grupos consolidados de investigación: Enfermería Avanzada (2017 SGR 1030) y Smart Health de la URV y GEIMAC-Grupo de estudios de invariancia de la medida y análisis del cambio, en los ámbitos social y de la salud (2017 SGR-1681).

El desarrollo del trabajo de campo ha sido ejecutado por enfermeras de Atención Primaria de estas Regiones Sanitarias, con el apoyo del dossier explicativo, realizado para la investigación y que consta en el anexo IV.

Los resultados del ensayo clínico demostraron la efectividad del Programa en los siguientes aspectos: Con relación a la sobrecarga hubo diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,003$) entre el Grupo control (GC) y Grupo experimental (GE) en relación con la disminución de las puntuaciones de Zarit, después de la intervención. En cambio, en el Grupo control (GC) los valores de sobrecarga aumentaron.

Con relación a las puntuaciones obtenidas en la escala de SMP: Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en la Escala global y por Factores al mes y a los tres meses de la intervención entre el GE y el GC ($11,43$; $p = 0,00$). Los factores más relevantes fueron: El factor F1-Satisfacción Personal ($0,001$), el factor F2-Actitud Prosocial ($p = 0,002$), el factor F5-Resolución de problemas y Autoactualización y el factor F6-Habilidades de relación interpersonal ($p = 0,002$). También se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa entre GE y el GC en el factor F3-Autocontrol y en el factor F4-Autonomía, pero la diferencia no fue clínicamente relevante ($p = 0,004$)

En el cuestionario de satisfacción y usabilidad, el sistema operativo obtuvo una tasa de respuesta muy alta (93% de las usuarias). En relación a la satisfacción, destaca la máxima puntuación en la valoración de las frases motivadoras y en relación con el personaje TIVA; las actividades se consideraron fáciles de realizar; el 93% de las usuarias recomendaría la app a otras cuidadoras; y el 56% de las usuarias cree que la intervención debería prolongarse en el tiempo.

¡¡¡¡A todas las cuidadoras participantes y a todos los miembros del Equipo investigador muchas Gracias!!!!



**Bibliografía
de Referencia del
Programa TIVA**

Bibliografía de referencia del Programa TIVA

1. Rodríguez A, Valcarce, M. Libro Blanco sobre la Atención a las personas en situación de dependencia en España. Bases Demográficas. Madrid: IMSERSO. Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familia y Discapacidad; 2007.
2. Rodríguez Cabrero G. Protección social de la dependencia en España. Madrid: Fundación Alternativas, Documento de trabajo 44; 2004.
3. Carretero S, Garcés J, Ródenas F, Sanjosé V. La sobrecarga de las cuidadoras de personas dependientes. Análisis y propuestas de intervención psicosocial. 1a ed. Valencia: Tirant lo Blanch; 2006.
4. Golics CJ, Khurshid M, Basra A, Salek MS, Finlay AY. The impact of patients' chronic disease on family quality of life: An experience from 26 specialties. *Int J Gen Med*. 2013;6:787-98.
5. Sequeira C. Cuidar de Idosos com dependência física e mental. Lisboa: Lidel; 2010.
6. Leonardi M, Giovannetti AM, Pagani M, Raggi A, Sattin D. Burden and needs of 487 caregivers of patients in vegetative state and in minimally conscious state: Results from a national study. *Brain Inj*. 2012;26(10):1201-10.
7. Adler R, Mehta R. Catalyzing Technology to Support Family Caregiving. *Natl Alliance Caregiving*. 2014;1-18.
8. Anshari M, Almunawar MN. Mobile Health (mHealth). *Encycl Inf Sci Technol* Third Ed. 2014;5607-14.
9. Flores Mateo G, Granado-Font E, Ferré-Grau C, Montaña-Carreras X. Mobile Phone Apps to Promote Weight Loss and Increase Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res* 2015;17(11):e253.

10. Lorca-Cabrera J., Ferré-Grau C., Martí-Arques R., Raigal-Aran L, Falcó-Pegueroles A., Albarca-Riobóo N. Effectiveness of health web-based and mobile app-based interventions designed to improve informal caregiver's well-being and quality of life: systematic review. *Inter Journal of Medical Informatics*. 134 (2020) 104003.
11. Ferré-Grau C, Rodero V, Vives C, Cid D. *El mundo del cuidador familiar: Una visión teórica y un modelo practico para el cuidado*. Tarragona: AG Ediciones; 2008.
12. Ferré-Grau C, Rodero V, Cid D, Vives C, Aparicio M.R. *Guía de Cuidados de Enfermería: Cuidar al Cuidador en Atención Primaria*. Madrid: Publidisa ; 2011.
13. Ferré-Grau C., Sevilla-Casado M., Lleixà-Fortuño-M., Aparicio-Casals RM, Cid-Buera D, Rodero-Sánchez-V, Vives-Relats C. Effectiveness of problem-solving technique in caring for family caregivers: a clinical trial study in an urban area of Catalonia (Spain). *J Clin Nursing*. 2014 Jan; 23 (1-2):288-95.
14. Ferré-Grau C., Sevilla-Casado M., Boqué-Cavallé M, Aparicio-Casals MR., Valdivieso-López A., Lleixà-Fortuño M. Efectividad de la técnica de resolución de problemas aplicada por enfermeras: disminución de la ansiedad y la depresión en cuidadoras familiares. *Rev. Atención Primaria*. 2012 44(12):695-701.
15. Lluch MT. *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona. 1999. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/2366;jsessionid=4F9BB85EFA03E62406E9E299B241BC5F#page=1>
16. Lluch MT. Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. En J. Fornes y J. Gómez (coord.), *Recursos y programas para la salud mental*. Enfermería psicosocial II (pp. 37-69). Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería. 2008.
17. Lluch MT. *Decalogue of Positive Mental Health/Decalogo de Salud Mental Positiva*. Barcelona: Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. 2011. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo>

18. Lluch, M.T. Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19. Barcelona: Deposito Digital de la Universitat de Barcelona., 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155397>. Y también en: <https://www.aeesme.org>

19. Lluch-Canut T., Puig-Llobet M., Sánchez-Ortega A., Roldán-Merino J., Ferré-Grau C. & Positive Mental Health Research Group (PMHRG). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status. BMC Public Health, 2013;13:928.

20. Miguel D. Valoración de la Salud Mental Positiva y de los Requisitos de Autocuidado, en pacientes hospitalizados diagnosticados de Esquizofrenia, según la Teoría de Enfermería de Dorothea Orem. Tesis Doctoral. Universitat de Barcelona, 2014

21. Albacar-Riobóo N. Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrenia. Valoració dels requisits d'autocura i de salut mental positiva. Tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, 2014.

22. Mantas Jiménez S., Juvinyà i Canal D., Bertran i Noguer C., Roldán Merino J., Sequeira C., & Lluch Canut M. Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2015; (13):34-42.

23. Roldán J., Lluch MT., Casas I., Sanromà M., Ferré C., Sequeira C., Falco A., Soares D. & Puig M. Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students. J Psych and Mental Health Nur. 2017; 24 (2-3):123-133.

24. Hurtado B., Lluch MT., Casas I., Sequira C., Puig M. & Roldan JF. Evaluación de la fiabilidad y validez del cuestionario de salud mental positiva en profe-

sores universitarios de enfermería en Cataluña. Rev Enferm y Salud Mental. 2018, 9, 5-17.

25. Sánchez MA. Efectividad de un programa de intervención psicosocial enfermera para potenciar la agencia de autocuidado y la salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona, 2015

26. Mantas S. Sentido de coherència, resiliència y salud mental positiva en profesionales del Sistema de Emergencias Médicas. Tesis doctoral. Universitat de Girona, 2017.

27. Hurtado B., Moreno C., Casas I., Lluch MT., Lleixà M., Farrés M.; & Roldán J. Positive Mental Health and Prevalence of Psychological Ill-Being in University Nursing Professors in Catalonia, Spain. J Psychosoc Nurs Mental Health Serv. 2017; Jul 1;55(7):38-48.

28. Sequeira C., Carvalho JC., Gonçalves A., Nogueira MJ., Lluch-Canut T. & Roldán-Merino J. Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. J American Psych Nurses Assoc, (2019 online) doi/10.1177/1078390319851569

29. Sequeira C., Carvalho JC., Sampaio F., Sá L., Lluch-Canut T., & Roldán-Merino J. Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. Rev Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2014; (11), 45-53.

30. Teke C. & Baysan Arabaci L. The validity and reliability of Positive Mental Health Scale. Anadolu Psikiyatri Derg, 2018; 19,21-28.

31. Lleixà-Fortuño M., Ferré-Grau C., Albacar-Riobóo N., Rodero-Sánchez V., Boqué-Cavallé M., García-Martínez M., Vives-Relats C., Salvadó-Usach T., Martí-Cavallé M., Espuny-Vidal C., Marqués-Molias L., Lluch-Canut T., Roldán-Merino, JF., Martínez-Riera, JR., Saavedra-Llobregat, MD., Carrión-Robles, T. Cuidadoras crónicos [Textos originales de la web cuidadoras crónicos.com en CD-ROM],

Tarragona: Edicions Universitat Rovira i Virgili; 2015.

32. Ferré-Grau C., Raigal-Aran L., Lorca-Cabrera J., Ferré-Bergadá M., Lleixà-Fortuño M., Lluch-Canut MT., Puig-Llobet M.& Albarca-Riobóo N. A multi-centre, randomized, 3-month study to evaluate the efficacy of a smartphone app to increase caregiver's positive mental Health. BMC Public Health, 2019;19:888

Anexos

Anexo I

Cuestionario de Salud Mental Positiva-CSMP de Lluch (1999): Ítems que lo configuran, distribución de los ítems por factores y valores máximos y mínimos de cada factor y del cuestionario global.

Cuestionario de Salud Mental Positiva		Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	casi siempre	Nunca o casi nunca
1	A mí... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Los problemas.... me bloquean fácilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	A mí, ... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Me gusto como soy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 me siento a punto de explotar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Para mí, la vida es.... aburrida y monótona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	A mí, ... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Veó mi futuro con pesimismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Soy capaz de tomar decisiones por mi mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuestionario de Salud Mental Positiva		Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	casi siempre	Nunca o casi nunca
16	Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Intento mejorar como persona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Me considero “un/a buen/a psicólogo/a”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Me preocupa que la gente me critique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	... creo que soy una persona sociable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	... pienso que soy una persona digna de confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	A mi, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	... pienso en las necesidades de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Cuando hay cambios en mi entorno ... intento adaptarme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Delante de un problema ... soy capaz de solicitar Información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Los cambios que ocurren en mi rutina Habitual me estimulan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	...creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	... me resulta difícil tener opiniones personales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Cuando tengo que tomar decisiones importantes.....me siento muy inseguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	... soy capaz de decir no cuando quiero decir no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuestionario de Salud Mental Positiva		Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	casi siempre	Nunca o casi nunca
36	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 me gusta ayudar a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 me siento insatisfecha/o conmigo misma/o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Distribución por factores de los ítems del CSMP y valores máximos y mínimos de cada factor y del cuestionario global

Factores	Ítems	Valores máximos y mínimos
F1: Satisfacción personal	4*, 6, 7, 12, 14, 31, 38, 39	8 - 32
F2: Actitud prosocial	1, 3, 23*, 25*, 37*	5 - 20
F3: Autocontrol	2, 5*, 21*, 22*, 26*	5 - 20
F4: Autonomía	10, 13, 19, 33, 34	5 - 20
F5: Resolución de problemas y autoactualización	15*, 16*, 17*, 27*, 28*, 29*, 32*, 35*, 36*	9 - 36
F6: Habilidades de relación interpersonal	8, 9, 11*, 18*, 20*, 24, 30	7 - 28
CSMP Total		39 - 156

* Ítems negativos que hay que invertir

A mayor puntuación mejores niveles de Salud Mental Positiva

Anexo II

Escala abreviada de Zarit

ESCALA ABREVIADA DE ZARIT

- 1. ¿Siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar/paciente, ya no tiene tiempo suficiente para usted mismo?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre
- 2. ¿Se siente estresada(o) al tener que cuidar a su familiar/paciente y tener además que atender otras responsabilidades?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre
- 3. ¿Cree que la situación actual afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de una forma negativa?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre
- 4. ¿Se siente agotada(o) cuando tiene que estar junto a su familiar/paciente?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre
- 5. ¿Siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar/paciente?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre
- 6. ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar/paciente se manifestó?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre
- 7. En general, ¿se siente muy sobrecargada(o) al tener que cuidar de su familiar/paciente?**
 1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. A veces
 4. Frecuentemente
 5. Casi siempre

*Inicio intervención, a los 3 meses y al final de la intervención.

Anexo III

Test de satisfacción y usabilidad

¿Cómo de fácil te ha resultado responder a “Como te sientes”?

Muy fácil

- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

¿Las frases diarias han aumentado tu bienestar mental?

- Sí
- No

¿Te han parecido fáciles las actividades?

- Muy fáciles
- Fáciles
- Difíciles
- Muy difíciles

¿La evolución y/o crecimiento de TIVA te ha animado a seguir utilizando la aplicación móvil?

- Sí
- No

¿Recomendaría la aplicación móvil a otros cuidadores/as?

- Sí
- No

¿Qué mejorarías de la aplicación móvil?

- El juego con TIVA y las puntuaciones conseguidas
- Las frases diarias motivadoras
- Algunas actividades proporcionadas

- Ampliaría el tiempo de la intervención
- Estoy completamente satisfecha con el programa

Si ha seleccionado mejorar algo de la aplicación, detállalo a continuación para ayudarnos a realizar los cambios oportunos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo IV

Dossier explicativo de la recogida de datos

Efectividad de un programa para fomentar la Salud Mental Positiva mediante la Web y APP "cuidadoras/es crónicos": Ensayo clínico aleatorizado



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



Fondo Europeo de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"

Este proyecto cuenta con una financiación FIS, del fondo de investigación en Salud del Instituto Carlos III, con el número de expediente PI16 / 01576 y cofinanciado por el fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

El proyecto lleva como título: Efectividad de un programa para fomentar la Salud Mental Positiva mediante la Web y APP "cuidadoras/es crónicos": Ensayo clínico aleatorizado.

Está coordinado por las investigadoras principales:

Carme Ferré Grau y Núria Albarca Riobó

El grupo está formado por los investigadores y colaboradores siguientes:

Carme Ferré Grau	Teresa Lluch-Canut	Montserrat Boqué
Núria Albarca Riobó	Dolors Miguel Ru	Gerard Mora López
Maria Ferré Bergadà	Montserrat Puig Llobet	Belén Vargas
Mar Lleixà Fortuño	Anna Falcó Pegueroles	Ma Aurèlia Sánchez
Jael Lorca Cabrera	Joan Roldán Merino	Mónica Mulet
Laia Raigal Aran	Rafael del Pino Casado	José Ramón Martínez
Rut Martí Arqués	Amalia Morro	

El proyecto trabaja con el apoyo de los grupos de investigación de la Universidad Rovira i Virgili:

Infermeria Avançada (2017 SGR 130)

Departamento de enfermería

Smart Health

Departamento de Ingeniería
Informática y Matemáticas

Las ilustraciones a cargo del
Sr. Raúl Martínez Ruiz

Presentación del proyecto y agradecimientos



Buenos días enfermero / a,

Mi nombre es Tiva, y en nombre de todo el equipo investigador, quería darte las gracias por participar en este proyecto que tanta energía e ilusión han puesto. ¡Gracias a ellos yo existo! ¡Pero ahora eres tú y tus cuidadores quien me tenéis que ayudar a crecer! ¿Te animas?

Ante todo, me gustaría contarte cómo surge este proyecto y cómo hemos llegado hasta aquí. Todo comenzó en 2013, con el inicio de la creación de la **web "cuidadorascronicos.com"**.

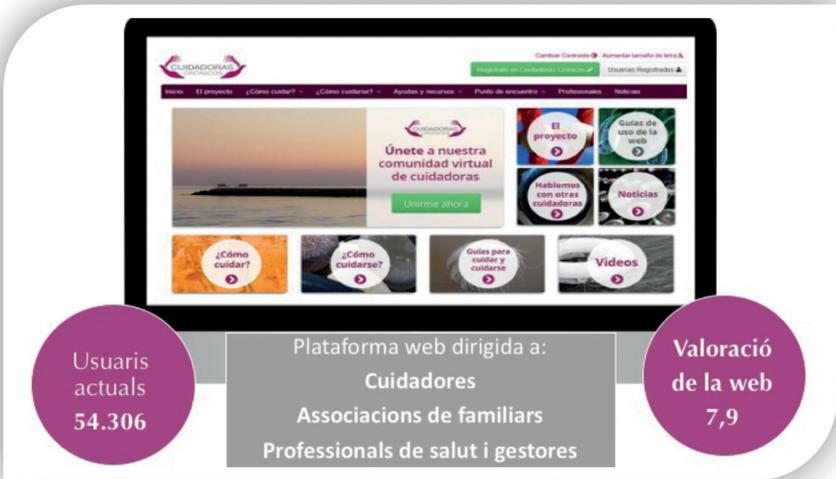
Esta página web nace con el fin de ser una herramienta de apoyo a aquellas personas que tienen que ofrecer una asistencia familiar continuada a personas dependientes (como es tu caso), la situación puede ser generadora de estrés y conllevar a importantes manifestaciones en todos los ámbitos de la persona.

Muchas veces acompañado de sentimientos de soledad y fatiga. La realidad cotidiana dificulta que estas personas tengan un apoyo presencial y es por esta razón que crear un recurso online donde desde el propio domicilio, acompañada de la persona que cuida, pueda favorecerse de esta herramienta, de manera complementaria a la asistencia presencial convencional. La idea es que a través de la plataforma web, que cuenta con una comunidad virtual, se facilite la información de asesoramiento y apoyo a estas personas.

El **objetivo** es llegar a disminuir la sobrecarga del cuidador, aumentando la calidad de vida y su percepción del apoyo social. Todo ello, con una repercusión directa positiva sobre la persona dependiente.

Esta web es un recurso gratuito y accesible desde cualquier dispositivo que

ofrece además de la comunidad virtual. Encontramos apartados de cómo cuidar, como cuidarse y recursos y ayudas. En 2016 se finalizó la primera evaluación de la repercusión de esta página web con los siguientes resultados:



¿Todo un éxito no creen?

¡Pero ahora queremos ir más allá y aquí es donde entras tú en juego!

En los últimos meses, el equipo investigador ha trabajado firmemente en una idea innovadora que permitirá ayudar de forma activa a los cuidadores / as.

Se trata de una aplicación móvil! Si, si, una APP!

Están a la orden del día este equipo investigador, no creen?

Pues bien, te cuento un poco más sobre esta APP. Se trata de un programa para fomentar la Salud Mental Positiva (SMP).

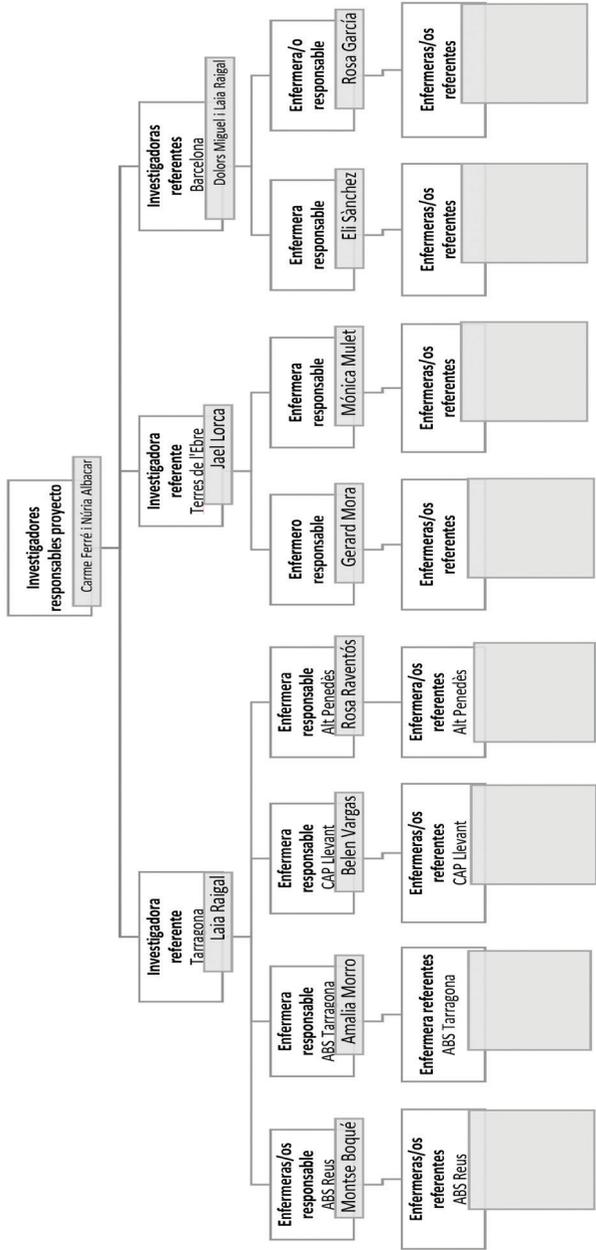
El concepto de SMP refiere a una conceptualización alejada de la mirada psicopatológica (trastornos) y entendiéndose la salud mental como un estado de funcionamiento óptimo, que permite promover las cualidades de la persona y facilitar su desarrollo máximo.



Durante 28 días, los cuidadores realizarán actividades diarias en sus dispositivos móviles enfocados a mejorar aspectos tanto a nivel personal como en relación con el cuidar. Pero necesitamos cuidadores que quieran participar y ver si el impacto de esta herramienta es útil. **Y aquí es donde necesitamos de ti!**

En las siguientes páginas te contaré cómo me escoger a los participantes y guiarles en este camino para mejorar su SMP y de paso, hacerme crecer a mí!

Coordinación de la del ensayo clínico



Instrucciones prácticas recogida de datos

PASO 1: Elección de la muestra de cuidadores

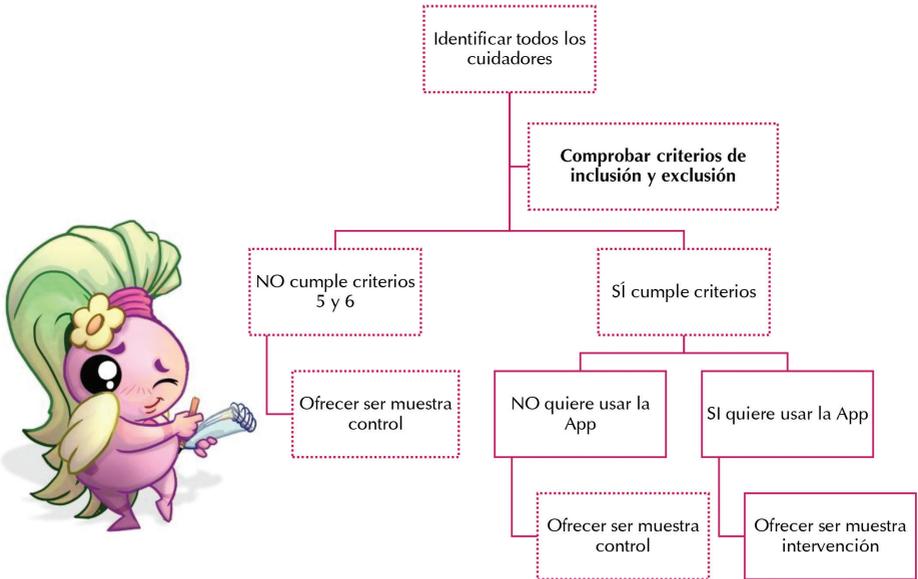
A continuación un esquema resumen de los pasos a seguir para recoger muestra. La muestra puede ser control (no realiza el programa con la app), o intervención (utilizará la app). Para considerar a los cuidadores, debemos tener en cuenta dos aspectos: los criterios de inclusión y la voluntad de participar. A continuación tienes los criterios de inclusión y un esquema para decidir que tipo de muestra es:

Criterios de inclusión:

1. Cuidadores / as familiares primarios/secundarios y formales/informales de enfermos crónicos.
2. Mayores de 18 años.
3. Mínimo de 4 meses de experiencia en el cuidado del enfermo.
4. Conocimiento del idioma castellano o catalán.
5. Cuidadores / as que utilicen un dispositivo móvil y WhatsApp.
6. Acceso a un dispositivo móvil con sistema operativo Android con acceso a Internet.
7. Firma del Consentimiento Informado.

Criterio de exclusión

- Cuidadores con deterioro cognitivo



PASO 2: Entregar “Dossier para el participante”
(según caso control o caso intervención)

PASO 3: Firma del consentimiento informado



PASO 4: Informar a la enfermera responsable del cuidador participante en el estudio e iniciar la intervención o la recogida de datos de los casos controles (sigue las instrucciones según el caso). Acordar fecha de inicio (siempre en lunes).

→ Casos control

Inicio	· Rellenar documento "Cuestionarios iniciales"
Al 1r mes	· Rellenar documento "Cuestionario del 1r mes"
Al 3r mes	· Rellenar documento "Cuestionario del 3r mes"

→ Casos intervención

Pre-inicio	· Instalar la App en el móvil del cuidador
Inicio	· Rellenar documento "Cuestionarios iniciales"
Seguimiento 3r lunes	· Llamar/citar al cuidador para preguntar sobre la App
Final programa App (a partir 29º día del inicio)	· Rellenar documento "Cuestionario del 1r mes"
Al 3r mes	· Rellenar documento "Cuestionario del 3r mes"

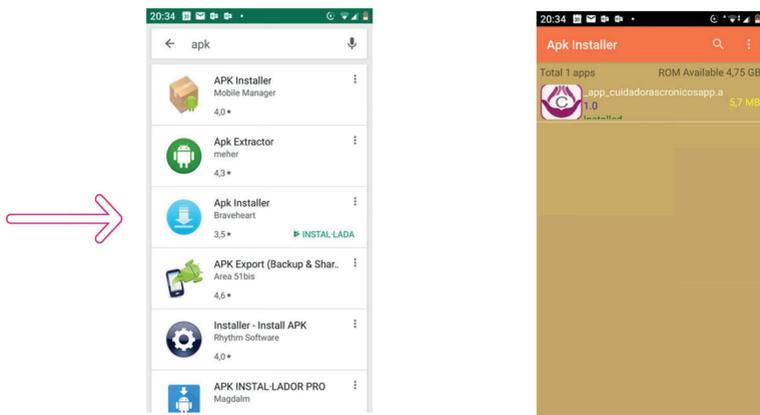
Más información sobre los casos intervención

Instalación app

Acceder desde el móvil a <http://www.cuidadoraschronicos.com/web/infoApp.php> y descargar la app.



* En los casos de que no aparezca el icono, descargar app de PlayStore APK installer. Al abrir la App, deberá aparecer el icono de la app de cuidadoras para poder instalar:



Resumen programa app para fomentar la Salud Mental Positiva del/la cuidador/a

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<p>1</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Que tu sonrís cambie el mundo. Pero que el mundo no cambie tu sonrís.</p> <p>Michelle Stiles</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R1 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>2</p> <p>Frase motivadora</p> <p>No busques el momento perfecto, solo busca el momento y hazlo perfecto.</p> <p>Anónimo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R5 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>3</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Puedes ser solamente una persona para el mundo, pero para alguna persona, tú, eres el mundo.</p> <p>Gabriel Garcia Márquez</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R2A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>4</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Lo que hace hoy puede mejorar todos tus mañanas.</p> <p>Ralph Marston</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R8 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>5</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Si no tienes tiempo para las pequeñas cosas, no lo tendrás para las grandes.</p> <p>Richard Branson</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R9 A3</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>6</p> <p>Frase motivadora</p> <p>El arte de ser feliz reside en el poder de extraer la felicidad de las cosas comunes.</p> <p>Henry Ward Beecher.</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>	<p>7</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Puedes tener poco y ser rico.</p> <p>Boris Kovalik</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>
<p>8</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Siempre hay flores para los que quieren verlas.</p> <p>Henri Matisse</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R2 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>9</p> <p>Frase motivadora</p> <p>No puedes evitar que el pájaro de la tristezera vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera.</p> <p>Proverbio chino</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R6 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>10</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Comprenderlo todo es perdonarlo todo.</p> <p>Lev Tolstói</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R3 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>11</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Cuida tu cuerpo. Es el único lugar donde de verdad vivirás para siempre.</p> <p>Anónimo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R4 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>12</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Algunas personas hacen que tu vida sea un poco más fuerte, tu sonrís un poco más brillante y tu vida un poco mejor.</p> <p>Anónimo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R9 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>13</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Un médico sabio dijo: "La mejor medicina es amor i cuidado".</p> <p>Alguien le preguntó: "¿Y si no funciona?".</p> <p>El sonrío i contestó: "Augmenta la dosis."</p> <p>Paulo Coelho</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>	<p>14</p> <p>Frase motivadora</p> <p>La vida es una oportunidad, ¡aprovéchala!</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>
<p>15</p> <p>Frase motivadora</p> <p>A veces, salir un poco de la rutina es justo lo que necesitas.</p> <p>Anónimo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R7 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>16</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Después de grandes momentos, quedan inolvidables recuerdos.</p> <p>Anónimo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R5 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>17</p> <p>Frase motivadora</p> <p>El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente.</p> <p>Alonso de Ercilla</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R6 A3</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>18</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Vive la vida al máximo y enfócate en lo positivo.</p> <p>Matt Cameron</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R7 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>19</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Ser feliz es una decisión que hay que tomar todos los días.</p> <p>Frida Kahlo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R1 A1</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>20</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Los sentimientos son la forma en que el alma se expresa.</p> <p>Marta Ayala</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>	<p>21</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>El arte de vivir no consiste en eliminar los problemas, sino el crecer con ellos.</p> <p>Stamatias</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>
<p>22</p> <p>Frase motivadora</p> <p>El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos algún dominio.</p> <p>Vivelo y disfrútalo!</p> <p>Anónimo</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R4 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>23</p> <p>Frase motivadora</p> <p>"por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes."</p> <p>Khalil Gibran</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R8 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>24</p> <p>Frase motivadora</p> <p>La valentía no siempre rugen. A veces, es la vozcita que al final del día te dice: "mañana lo volveré a intentar".</p> <p>Mary Anne Radmacher</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R3 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>25</p> <p>Frase motivadora</p> <p>No podemos elegir nuestras emociones, pero sí que hacer con ellas.</p> <p>Fátima Serván Franco</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R6 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>26</p> <p>Frase motivadora</p> <p>La amistad duplica nuestros alegrías y divide nuestras tristezas.</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>R9 A2</p> <p>¿Te ha resultado útil?</p>	<p>27</p> <p>Frase motivadora</p> <p>Para lograr es necesario crear; para crear es necesario confiar.</p> <p>Alex Rovira</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Actividades pendientes</p>	<p>28</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>No hay que olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga mas color.</p> <p>Teresa Lluch</p> <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Mensaje final agradecimiento</p>

Información práctica del programa de la app

Duración: 28 días

Actividades: 1 actividad diaria de lunes a viernes (el fin de semana no hay actividades)

Inicio programa: se iniciará el programa en lunes

Se pueden programar las notificaciones en la franja horaria que se prefiera

Tiva es un personaje que irá creciendo conforme se vayan realizando las actividades



Preguntas frecuentes

¿Si no funciona la aplicación que deben hacer?

- Contactaran con vosotros/as, si no lo podéis resolver, contactar con el investigador responsable de vuestra área

¿Que pasa si se olvidan de hacer alguna actividad?

- Las actividades se pueden recuperar al día siguiente o esperar al fin de semana que no hay actividades para hacerlas

¿De donde salen los puntos que he obtenido?

- Todas las actividades tienen puntos. Cada semana, las actividades son más valiosas, y se obtienen más puntos por realizarlas. Además, si se contesta la pregunta de “¿Cómo te sientes?” o “¿Te ha resultado útil la actividad? También suma puntos.

¿El fin de semana hay actividades?

- El fin de semana es para descansar, aunque TIVA sigue allí, preguntando cómo estás. El fin de semana es un buen momento para que conozcan la web www.cuidadorascronicos.com

¿Puede ser que Tiva no evolucione?

- TIVA se alimenta de Salud Mental Positiva. Depende de como se responda a la actividad, TIVA evoluciona o no.

Espacio para notas

