



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**¡Cuida tu Salud Mental! 2023: Intervención
psicoeducativa sobre los beneficios del
movimiento corporal como hábito saludable para
la salud mental.**

TAMARA AILEN BRAVO HERNÁNDEZ

Profesora Directora: Paula Errázuriz (Ph.D.)

Profesores Comisión: Alex Behn, Stephanie Vaccarezza.

Colaboradores: Javiera Canales, Fernanda Miranda y Fernanda Pereira.

Trabajo de Grado presentado a la Escuela de Psicología de la Pontificia
Universidad Católica de Chile, como requisito para optar al grado académico de
Magíster en Psicología Clínica.

Diciembre 2023.

Santiago, Chile.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

¡Cuida tu Salud Mental! 2023: Intervención psicoeducativa sobre los beneficios del movimiento corporal como hábito saludable para la salud mental.

TAMARA AILEN BRAVO HERNÁNDEZ

Profesora Directora: Paula Errázuriz (Ph.D.)

Profesores Comisión: Alex Behn, Stephanie Vaccarezza.

Colaboradores: Javiera Canales, Fernanda Miranda y Fernanda Pereira.

Trabajo de Grado presentado a la Escuela de Psicología de la Pontificia
Universidad Católica de Chile, como requisito para optar al grado académico de
Magíster en Psicología Clínica.

Diciembre 2023.

Santiago, Chile.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi profesora guía Paula Errázuriz, por su dedicación, compañía y enseñanzas en este proyecto. A la comisión de académicos, Alex Behn y Stephanie Vaccarezza por sus recomendaciones y conocimientos entregados.

Agradezco a las instituciones asociadas que permitieron el desarrollo de este proyecto y a mis compañeras y colegas: Fernanda Miranda, Javiera Canales y Fernanda Pereira por su apoyo y gran trabajo en equipo.

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional durante este periodo formativo, especialmente a mi hija y compañero de vida por creer siempre en mí y darme risas y abrazos en los momentos que más necesité. A mi abuela quien me ha acompañado y ayudado una vez más en mis proyectos y a mis bellas amistades que siempre están presentes llenándome de amor.

ÍNDICE

Resumen	vii
Introducción	ix
Marco Teórico	xv
Hábitos en Salud Mental	xv
Movimiento Corporal	xvii
Beneficios del Movimiento Corporal para la Salud Mental.....	xviii
Mecanismos que Subyacen a los efectos del Movimiento Corporal en la Salud Mental.....	xxvii
Recomendaciones prácticas.....	xxviii
Objetivos	xxxi
Objetivo General	xxxi
Objetivos Específicos	xxxi
Hipótesis y Preguntas Directrices	xxxii
Metodología	xxxiii
Resultados	xlii
Discusión	lx
Conclusión.....	lxviii
Referencias	lxix
ANEXOS	lxxxiii
Anexo 1: Invitación a participantes	lxxxiii
Anexo 2: Cuestionario diseñado para profesionales.....	lxxxv
Anexo 3: Cuestionario diseñado para usuarios.....	xcv
Anexo 4: Temas, Categorías y etiquetas asignadas a las respuestas abiertas de los profesionales expertos.....	cvi
Anexo 5: Temas, Categorías y etiquetas asignadas a las respuestas abiertas de usuarios.	cxiii
Anexo 6: Acta de aprobación por ética.....	cxxxiii

Tablas y Figuras

Tabla 1.1.....	xliii
Tabla 1.2.....	xliv
Tabla 1.3.....	xlvi
Tabla 2.1.....	xlvi
Tabla 2.2.....	xlix
Figura 1	l
Figura 2	l
Figura 3	li
Figura 4	lii
Figura 5	lii
Figura 6	liii
Figura 7	liv
Figura 8	liv
Figura 9	lv
Tabla 2.3.....	lvi
Tabla 2.4.....	lviii

Resumen

La evidencia empírica resalta que la promoción de hábitos y estilos de vida saludable favorecen un mejor bienestar. En Chile se han desarrollado iniciativas que fomentan la adopción de hábitos saludables para la población, las cuales se enmarcan en las recomendaciones y planes nacionales de salud.

Por su parte, las campañas masivas de psicoeducación han contribuido a facilitar cambios cognitivos y conductuales en las personas, aumentando la alfabetización en salud mental y propiciando prácticas más beneficiosas. Aun cuando en la actualidad existe una gran cantidad de información disponible en plataformas digitales acerca de salud mental, no todas cuentan con fuentes confiables ni tienen por propósito directo informar verazmente. Esto genera desafíos para el acceso a recursos apropiados de información, convirtiéndose en un tema relevante en el ámbito de la salud pública.

Es así como, la tercera versión de la campaña psicoeducativa: “¡Cuida tu salud mental!” 2023, tiene por objetivo crear y difundir material psicoeducativo confiable, entregando conocimientos basados en la evidencia para el cultivo de la salud mental en la población, abordando cuatro temáticas principales: Alimentación, Buen dormir, Prácticas Mentales y Movimiento Corporal.

En este trabajo de grado se abordará específicamente la temática de “beneficios del movimiento corporal como hábito saludable para cuidar la salud mental”. La literatura reciente ha destacado que el movimiento corporal regular es un importante promotor de la salud mental al generar un mayor bienestar psicológico, que se puede traducir en una mejora de habilidades cognitivas, disminución de síntomas neuropsiquiátricos, mayor regulación emocional, entre otros. El objetivo general de este trabajo de grado es promover el movimiento corporal como hábito de salud mental saludable a través de una campaña psicoeducativa digital y masiva, dirigida a la población hispanoparlante. Para lo cual se realizó la construcción de una propuesta psicoeducativa que fue evaluada por 18 profesionales expertos en el área y por 63 potenciales usuarios, con el propósito de integrar la perspectiva de los participantes al material psicoeducativo final. Para la construcción

del material psicoeducativo se realizó una revisión en profundidad de bibliografía sobre la temática.

La metodología empleada para evaluar el material fue mixta y se llevó a cabo a través de un cuestionario que recopila la percepción de los participantes a través de preguntas de escala Likert y abiertas. Los resultados revelan una evaluación positiva general por parte de los participantes, tanto profesionales expertos como potenciales usuarios, en las diversas dimensiones evaluadas. Características como el género, edad y nivel educativo de los potenciales usuarios no demostraron ser predictores significativos en ninguna dimensión evaluada. Además, se presentan impresiones y recomendaciones constructivas al material, las cuales serán incorporadas a la campaña para ajustar su contenido a la población objetivo. La campaña se realizará a través de material audiovisual difundido en las estaciones de Metro de Santiago y la plataforma web y redes sociales de las instituciones participantes en esta campaña: Pontificia Universidad Católica, Fundación PsiConecta, Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP) y Metro de Santiago.

Introducción

El Estudio de Carga Global de Enfermedades, realizado por el Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) en 2019, proporcionó una cuantificación de los niveles y las tendencias de la salud en 204 países. Según este estudio, aproximadamente 1 de cada 8 personas en el mundo vive con un trastorno mental (Kuehn, 2022), lo que equivale a casi mil millones de personas. Destacan entre ellos los trastornos depresivos (3,76 %) y ansiosos (4,05%) como los más prevalentes a nivel global. Por otra parte, durante el primer año de COVID-19, los trastornos ansiosos y depresivos aumentaron alrededor de un 25 % (Kuehn, 2022), debido a la amenaza de infección, el aislamiento social e incertidumbre económica (Brooks et al., 2020).

En Chile se presenta un escenario similar, el 15,6% de la población presenta algún trastorno mental, destacando los trastornos depresivos y ansiosos como los más prevalentes, 4% y 6% respectivamente (IHME, 2019). El Ministerio de Salud [MINSAL] ha señalado que las condiciones neuropsiquiátricas representan cerca del 23% de los años perdidos por discapacidad o muerte (AVISA) (MINSAL, 2007). De igual modo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha informado que, a nivel nacional los trastornos mentales, neurológicos, por consumo de sustancias y suicidio (MNSS) “causan el 37% de todos los años vividos con discapacidad (AVD)” (OPS, 2020, p.2). Donde los MNSS representan entre un 30% y un 45% de la carga de enfermedad en la población adulta.

En Latinoamérica existe una importante brecha de acceso al tratamiento psicológico, ya que solo cerca de un 25% de la población con trastornos mentales puede acceder generando un problema de salud pública (Kohn, et al., 2018). Este escenario levanta la necesidad de un paradigma de promoción y prevención novedoso para superar la crisis en Salud Mental (SM) (Murphy, et al., 2021; Rudd & Beidas, 2020).

Los factores claves para el abordaje de promoción y prevención se encuentran en actividades que mejoren el conocimiento, la conciencia y la comprensión de la SM, a través de intervenciones como “servicios de bienestar” para comunidad (Qureshi, et al., 2021), y mediante actividades de alfabetización en SM. Ambas actividades conducen a

comportamientos de salud más positivos, abarcando creencias sobre la SM que pueden guiar a un mejor manejo (Jahangard, et al., 2019; Mumbauer-Pisano & Barden, 2020), cumpliendo con el objetivo de reducir el estigma, prevenir un aumento de demanda en la atención individual y aumentar la participación y agencia en las personas (Qureshi, et al., 2021). Estos factores son congruentes con los lineamientos del Plan de Acción Integral sobre SM 2013 a 2030 (OMS, 2022a), donde se destaca cómo las intervenciones en promoción y prevención son importantes en todas las etapas de la vida y pueden concebirse para personas, grupos específicos o poblaciones enteras (OMS, 2022a; OMS, 2022b).

En Chile, la orientación a un modelo de promoción y prevención en SM también se encuentra presente en el modelo de Gestión de la Red Temática de SM (MINSAL, 2018) y en el Plan Nacional de SM 2017-2025 (MINSAL, 2017). Ambos tienen por objetivo generar entornos y condiciones de vida para el desarrollo integral de las personas y sus comunidades, favoreciendo modos de vida saludables para prevenir trastornos mentales. Por otra parte, se cuenta con la División de Políticas Públicas Saludables y Promoción [DIPOL] del Departamento de promoción en salud, la cual apunta a la creación de habilidades y capacidades en las personas con el objetivo de incrementar su control sobre los determinantes sociales de la salud y en consecuencia mejorarla (DIPOL, s.f.). Por ejemplo, mediante el desarrollo de plazas saludables y a través del desarrollo de guías y recomendaciones para la actividad física, hábitos de sueño, uso de pantallas y bienestar socioemocional. Otras actividades del Departamento se enmarcan en Lugares de Trabajo Promotores de la Salud (LTPS) y Establecimientos Educativos Promotores de la Salud (EEPS) los cuales se implementan a nivel comunal por medio de una planificación con foco en la actividad física y alimentación saludable (DIPOL, s.f.).

También, se destaca el Plan de acción de SM 2019-2025 (MINSAL, 2021) que tiene por objetivo fortalecer la implementación y gestión del Plan Nacional. Este Plan de acción propone el abordaje de la “educación, promoción y prevención” en SM. La propuesta implica aumentar la población que accede a actividades, mediante iniciativas como planes comunales, educativos y de espacios amigables para la promoción. El

objetivo de educación también tiene iniciativas como difusión, estudios e informes de investigación.

La educación en SM, también llamada psicoeducación, otorga beneficios en diversos trastornos mentales y es efectiva principalmente en la promoción y prevención en SM (Godoy, et al., 2020). La psicoeducación puede ser entendida de manera integrativa como una intervención psicológica, que tiene por objetivo entregar información que contribuya a un cambio cognitivo y conductual de una persona o grupo, para incorporar una nueva información que facilite prácticas más saludables y preventivas en SM. De igual modo, es un proceso que permite el desarrollo, ya que fomenta una forma más adaptativa de afrontamiento mediante la participación (Godoy, et al., 2020; Neria-Mejía, et al., 2020; Tena-Hernández, 2020). La psicoeducación debe ser basada en evidencia científica de buena calidad y actualizada. Además, se sugiere que sea acotada, fácil de comprender y culturalmente competente (Godoy, et al., 2020; Magill & Wampold, 2021).

Diversas campañas masivas en SM se han realizado con una perspectiva psicoeducativa, destacando como objetivos de campaña la disminución del estigma y el aumento de la alfabetización en SM (Maulik, et al., 2019; Collins, et al., 2019; Hui, et al., 2015). Las campañas de salud se definen como un conjunto de actividades organizadas de comunicación que tienen por objetivo informar e influir en los comportamientos de grandes audiencias (Atkin & Rice, 2013).

Un ejemplo destacado es la campaña masiva contra el estigma de trastornos mentales en zonas de India rural (Maulik, et al., 2019). Esta iniciativa comunitaria consistió en visitas casa por casa para proporcionar material impreso y promover conversaciones sobre SM. Además, se realizaron actividades públicas de promoción. Como resultado, la campaña logró cambiar las actitudes y comportamientos hacia la SM de los participantes aumentando sus conocimientos y disminuyendo el estigma. Asimismo, en California EE.UU., se realizó una masiva campaña de SM (Collins, et al., 2019) con actividades que incluyeron la creación de sitios web, recursos informativos múltiples, distintivos de la campaña y presentaciones educativas, destinado a adultos y jóvenes, en español e inglés. Los resultados revelaron que la exposición a la campaña

generó cambios positivos al disminuir la percepción del estigma asociado a la SM en los individuos.

Por otra parte, también existen campañas e intervenciones en SM en redes sociales, debido a que estas plataformas se han desarrollado como una fuente de comunicación masiva. Estas iniciativas buscan sensibilizar, divulgar información y anticipar tendencias. La capacidad de llegar a una gran población de manera rápida, económica y con poco esfuerzo es una gran fortaleza (Saha, et al., 2019). Un ejemplo de esta estrategia se realizó en Hong Kong, donde se distribuyó material informativo sobre la depresión mediante Facebook, dirigido a adultos con el propósito de fomentar una actitud de búsqueda de ayuda y mejorar la alfabetización en SM. Los resultados de la campaña indicaron que las personas que participaron mejoraron significativamente sus conocimientos en SM y aumentaron su disposición a acceder a información. Por otra parte, Latha, y colaboradores (2020), realizaron un estudio para comprender la utilidad de las plataformas de redes sociales para la promoción de la salud. El estudio observó campañas de salud en redes sociales y destacaron su considerable alcance, cerca de 10,3 mil personas, en la población adulta. Como conclusión, se destacó que el uso de las redes sociales para realizar campañas de salud es eficaz por su alcance y rapidez. Otras campañas mediáticas en SM con difusión digital en el mundo que se encuentran dirigidas a reducir el estigma son la Campaña digital “#Haz Tu Parte” (OPS, 2022) y Campañas “Transforming Lives” y “Bell Let’s Talk”. Por otra parte, campañas como Proyecto “SMART Mental Health” han apuntado a la disminución de la brecha de tratamiento.

Tal como se ha destacado, actualmente, existe una amplia gama de información sobre salud mental disponible en plataformas digitales, lo cual ha permitido democratizar su acceso. No obstante, la información proporcionada no siempre está respaldada por fuentes confiables y basadas en la evidencia empírica. Además, en ocasiones la elaboración del contenido carece de rigurosidad y no tiene por foco principal brindar información precisa (Reuters Institute, 2023). El aumento excesivo de información, fenómeno conocido como “infodemia”, término propuesto por la OPS (2020) durante la pandemia de COVID-19, ha caracterizado el exceso de información deliberada e

incorrecta con el fin de engañar. La información incorrecta afecta la salud mental, ya que complica el acceso a material fidedigno, la toma de decisiones adecuadas en la población, y propicia que las personas puedan sufrir ansiedad, depresión, agobio, agotamiento emocional y sentimientos de ineficacia respecto a satisfacer sus necesidades, emergiendo como un problema en materia de salud pública (Bailón, 2021; OPS, 2020).

Considerando todo lo anterior, surge la tarea de desarrollar y compartir material psicoeducativo confiable, transmitiendo conocimientos respaldados por la evidencia con el propósito de potenciar la salud mental de la población.

Dentro de este escenario se sitúa el proyecto “¡Cuida tu salud mental!”, campaña de promoción y prevención en SM desarrollada desde el año 2021 como respuesta de la crisis generada por la pandemia de COVID-19. El objetivo principal de la campaña es promover el cuidado de la SM mediante material psicoeducativo audiovisual difundido en su plataforma web, redes sociales y Metro. La primera versión se centró en temáticas como la prevención del suicidio, manejo del estrés, depresión y regulación emocional. En la segunda versión, se abordaron temáticas como las relaciones laborales, las habilidades parentales, las relaciones sexoafectivas y la convivencia escolar.

Actualmente, la tercera versión de la campaña “¡Cuida tu salud mental!” 2023 en la que se enmarca este trabajo de grado, tiene por finalidad proporcionar contenido para promover cuatro hábitos saludables para el cuidado de la salud mental: alimentación saludable, hábitos del buen dormir, prácticas mentales (atención plena, autocompasión y gratitud) y movimiento corporal. Esta iniciativa está dirigida a la población hispanoparlante. Fundamentándose en la evidencia empírica y modelos de promoción que destacan cómo la incorporación de estos hábitos permite un mayor bienestar general y entregan herramientas efectivas para enfrentar el estrés (Chatterjee, 2018).

Puesto que el proyecto se desarrolla en el contexto chileno, se guía por las directrices del Plan nacional de salud mental (MINSAL, 2017), recomendaciones nacionales (MINSAL, 2022), e iniciativas como el programa Habilidades para la vida, intervención psicosocial que realiza acciones de detección y prevención del riesgo, promoviendo estrategias de autocuidado y desarrollando habilidades para la convivencia

en diferentes actores de la comunidad escolar (Varela, et al., 2018). Considerando los antecedentes presentados, resulta fundamental destacar los beneficios de las campañas psicoeducativas de promoción en SM. Estas iniciativas comparten la necesidad de divulgar contenido de calidad y propiciar un cambio en la percepción de las personas sobre la SM y en el estilo de vida para lograr un bienestar óptimo.

En este contexto, la tercera versión de la campaña “¡Cuida tu salud mental!” y el presente trabajo de grado tiene como objetivo proporcionar contenido que promueva los cuatro hábitos saludables mencionados anteriormente, contribuyendo a visibilizar la relación entre los hábitos saludables mencionados y la SM, junto con sus respectivos beneficios. A pesar de que a nivel nacional existen iniciativas exitosas como el Sistema Elige Vivir Sano (SEVS), establecido por Ley 20.67 en 2013 (Biblioteca del Congreso Nacional [BCN], 2017), y gestionado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, que busca fomentar hábitos y estilos de vida saludables basados en cuatro ejes clave (alimentación saludable, desarrollo de actividad física, desarrollo de la vida familiar y actividades al aire libre), es relevante destacar que el enfoque de esta ley se centra en prevenir y disminuir factores de riesgo asociados a enfermedades físicas no transmisibles, sin abordar o incluir la relación entre hábitos y SM de forma explícita y clara.

La elaboración de este trabajo de grado consta de una revisión exhaustiva de literatura relacionada con la temática “beneficios del movimiento corporal como hábito para potenciar la SM”. La revisión permitió crear una propuesta de contenido psicoeducativo, el cual será evaluado por potenciales usuarios y profesionales expertos en el hábito o en salud mental mediante un cuestionario. La metodología de investigación utilizada será mixta (Hernández, et al., 2014) con el fin de comprender de manera integral la percepción de los participantes para la construcción del material psicoeducativo final de la campaña masiva. Por último, el contenido psicoeducativo de la campaña masiva se difundirá a través de material audiovisual divulgado en las estaciones de Metro de Santiago y la plataforma web y redes sociales de las instituciones participantes en esta campaña: Universidad Católica, Fundación PsiConecta, MIDAP y Metro.

Marco Teórico

Hábitos en Salud Mental

La sociedad contemporánea se ve expuesta a una amplia gama de factores estresantes que impactan negativamente en la salud tanto física como mental. Por tanto, resulta imperativo adquirir herramientas efectivas que permitan hacer frente a estas dificultades y promover un mayor bienestar personal. El desarrollo de hábitos saludables en el ámbito de la salud mental se vuelve una herramienta de cambio que permite instaurar un estilo de vida propicio para mejorar la calidad de vida (Chatterjee, 2018).

Un estilo de vida saludable se conceptualiza como un sistema hábitos en el cual una persona interactúa con su cuerpo, ambiente social y físico, generando estrategias que hacen frente a demandas y desafíos presentados en estas interacciones. Estas interacciones son comprendidas como situaciones a resolver, lo que implica que las personas deben realizar esfuerzos cognitivos y comportamentales para modificarlos, reducirlos o tolerarlos. Este proceso da lugar a un repertorio de estrategias destinadas a mantener o restablecer el bienestar propio y contribuir al de otras personas (MINSAL, s.f.). De modo que, los hábitos son el elemento fundamental que conforma un estilo de vida saludable y se definen como un modo de proceder y conducirse que se adquiere mediante la repetición de actos similares (Real Academia Española, 2014).

Los sistemas de hábitos son aprendidos en el ambiente en diferentes etapas de vida (MINSAL, s.f.). Para la formación, mantención o modificación de hábitos, se consideran dos elementos importantes (Rodríguez, 2007). Por una parte, está la actitud, entendida como la percepción personal ya sea positiva o negativa hacia una conducta específica. Por otro lado, la norma subjetiva que implica la percepción de figuras significativas respecto a dicha conducta. De este modo, es vital comprender que para la incorporación de un nuevo hábito que fomente la salud mental es esencial que las personas se impliquen activamente identificando o reconociendo beneficios positivos (actitud), como por ejemplo mejoras en aspectos cognitivos, emocionales y relacionales (Chatterjee, 2018),

junto con la percepción positiva de figuras significativas sobre la nueva conducta, es decir, mediante un consenso social y empírico positivo acerca de los beneficios.

A pesar de que las estrategias de promoción de hábitos en salud han priorizado la reducción de enfermedades que afectan la salud física, múltiples estudios (Delgado-Floody, et al., 2019; Isla y Maldonado, 2019) han identificado la influencia en la SM de ciertos hábitos, tales como hábitos alimentarios, actividad física, el tiempo de pantalla, el comportamiento sexual y social, la calidad del sueño y el consumo de sustancias, entre otros (Isla y Maldonado, 2019). Así mismo, otros estudios muestran cómo la adopción de estilos de vida saludable, que abarcan aspectos como la calidad del sueño, la actividad física o alimentación equilibrada aportan ventajas importantes disminuyendo el riesgo de tener depresión y ansiedad (Wickham et al., 2020).

Otra línea de estudio ha analizado la relación entre hábitos poco saludables con prevalencia sintomatológica en SM. Por ejemplo, una investigación realizada en estudiantes universitarios chilenos reveló una relación entre problemas de insomnio e hipersomnia diurna, un elevado y variado consumo de sustancias con una alta presencia de síntomas relacionados con la depresión, ansiedad y estrés (Barrera-Herrera y San Martín, 2021). Asimismo, se ha documentado cómo la mal nutrición en adolescentes chilenos tienen un efecto negativo en la percepción individual y la evaluación subjetiva de su salud y bienestar en su contexto cultural (Vilugrón-Aravena, et al., 2020). Igualmente, estudios con escolares chilenos, encontraron que el hábito de tiempo en pantallas se relacionó de manera inversa con las variables de autoestima y calidad de vida (Caamaño-Navarrete, et al., 2022).

Por último, el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS, 2019), permite ejemplificar el alcance que puede tener un comportamiento saludable. En él se destaca que “la actividad física tiene múltiples beneficios sanitarios, sociales y económicos, los cuales pueden contribuir a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) de 2030” (p.4). Principalmente en el objetivo 3 de ODS que incluye la SM, el bienestar y calidad de vida.

En definitiva, existen estudios que respaldan los beneficios de los hábitos saludables en la SM, no obstante, a nivel nacional las actividades y programas que promueven la adopción de hábitos saludables en la población no destacan los beneficios de los hábitos para cuidar la SM y, por ende, no están debidamente documentados ni forman parte de los ejes principales de los programas de hábitos saludables.

Movimiento Corporal

En la literatura se hace referencia comúnmente al movimiento corporal como actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que resulte en un gasto de energía” (OMS, 2022c). Esto incluye tanto el tiempo de ocio como los desplazamientos, abarcando actividades como caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas (OMS, 2022c).

El movimiento corporal, definido como la traslación o cambio de posición de un cuerpo en el espacio (Gaite, et al., 2010), es fundamental para la vida, ya que se constituye como una esfera de aprendizaje humano a través del cual desarrollamos habilidades cognitivas, emocionales, motoras y sociales (Backes, et al., 2015).

Para los propósitos de este proyecto, utilizaremos el concepto de movimiento corporal para hacer referencia a cualquier actividad física que involucre el movimiento del cuerpo. Este concepto abarca un amplio abanico de posibilidades que se manifiestan en diferentes tipos de movimiento corporal.

A pesar de la robusta literatura que señala los beneficios de movimiento corporal para la salud en general, el nivel de inactividad mundial llega hasta el 70%, ya que actualmente el modo en el que vivimos ha fomentado un mayor uso del transporte motorizado, uso de pantallas en los trabajos y educación, urbanización y valores culturales que propician cada vez más estilos de vida sedentarios (OMS, 2019; 2022). El Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS, 2019) señala que los resultados de la inactividad física tienen repercusiones negativas en el sistema de salud, para el medio

ambiente, el desarrollo económico y por sobre todo en el bienestar de la comunidad y calidad de vida de las personas.

Beneficios del Movimiento Corporal para la Salud Mental

La actividad física regular, como comúnmente se ha abordado en la literatura, tiene múltiples beneficios sanitarios, sociales y económicos tales como: disminución de los costos sanitarios, aumento de la cohesión comunitaria, aumento del transporte sostenible y conservación ambiental (OMS, 2019). Igualmente, permite prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como: enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, y diversos tipos de cáncer. Asimismo, contribuye a la prevención de la hipertensión, al mantenimiento de un peso corporal saludable, a la disminución del dolor crónico y a la mejora la densidad ósea y la condición física, promoviendo una mayor fuerza muscular y disminuyendo el riesgo de mortalidad (Zartaloudi, et al., 2021; OMS, 2022).

La evidencia científica respalda también que el movimiento corporal mejora el funcionamiento del sistema inmune, promueve la biogénesis mitocondrial (aumentando la capacidad del cuerpo para producir energía), mejora la microbiota intestinal (reduciendo inflamación), regula el sistema hormonal, mejora la presión arterial, el flujo circulatorio, y ajustan los ciclos circadianos del cuerpo, facilitando un bienestar integral (Chatterjee, 2018).

Dentro de este escenario se destaca la importancia del movimiento corporal en la SM. Diversas fuentes (Snedden, et al., 2019; Pengpid & Peltzer, 2018; OMS, 2022) señalan que un mayor nivel de movimiento corporal se relaciona con un mayor bienestar psicológico, comprendido por componentes como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Zartaloudi, et al., 2021). El importante papel que juega el movimiento corporal en el bienestar psicológico también se extiende a la satisfacción con la vida y la promoción de la salud en general (Kulu, et al., 2018). En este contexto, este trabajo de grado se enfoca en realizar

una revisión empírica para exponer los beneficios del movimiento corporal en sus diferentes dominios de la SM.

A continuación, se detallarán siete beneficios del movimiento corporal para la SM. Estos beneficios, respaldados por la evidencia científica, abarcan mejoras de habilidades cognitivas, reducción de ansiedad, estrés y regulación del estado de ánimo, entre otros aspectos destacados.

Mejora las Habilidades Cognitivas

Una revisión bibliográfica por Hosker, et al. (2019) sobre beneficios de la actividad física y otros hábitos saludables para el bienestar de los jóvenes, destacó en sus resultados importantes beneficios académicos. El estudio indica en sus resultados que el movimiento corporal contribuye a mejorar tanto el desempeño como la percepción de autoconfianza en la capacidad de realizar tareas académicas y diarias, gracias al aumento en la memoria, la velocidad de procesamiento, las actividades metacognitivas y la gestión de la atención. Además, señala una mejoría en síntomas centrales del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) como: falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

Igualmente, otro ensayo clínico aleatorizado sobre la eficacia de la actividad física para atenuar los cambios fisiológicos del envejecimiento, la prevención de enfermedades y la mejora de los adultos mayores con enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y discapacidad, revelaron que el movimiento corporal puede influir significativamente en una amplia gama de funciones cognitivas, generando efectos beneficiosos sobre la salud del cerebro, tales como: mejorar la capacidad de aprendizaje, razonamiento, toma de decisiones, memoria general y subdominios, y en múltiples funciones ejecutivas (Mikel, et al., 2021).

Reduce Sintomatología Neuropsiquiátrica

Por otro lado, la evidencia empírica indica que el movimiento corporal tiene un impacto en los trastornos de SM (Cherubal et al., 2019; Kalpana, et al., 2021; Rodríguez-Ayllon, et al., 2019). Intervenciones dirigidas a promover el movimiento corporal han

mostrados resultados de una importante reducción y prevención en sintomatología neuropsiquiátrica. Específicamente, se destaca una disminución y prevención de sintomatología depresiva y ansiosa (Jackson, et al., 2022; Kelly, et al., 2018; Schuch, et al., 2021). Además, el movimiento corporal mejora el estado de ánimo y el afecto positivo (Grasdalsmoen, et al., 2020; Oswald, et al., 2020).

Varias revisiones bibliográficas han destacado la existencia de una relación bidireccional inversa entre el movimiento corporal y los síntomas depresivos y viceversa (Bowe, et al., 2018; Hosker, et al., 2019). Además, se observa que el impacto en la reducción de síntomas depresivos es similar a tratamientos con antidepresivos y Terapia Cognitiva Conductual. Esto potencia los tratamientos farmacológicos y terapéuticos haciendo más rápida la remisión y la reducción de hospitalizaciones (Fossati, et al. 2021; Hosker, et al. 2019).

Así mismo, un metaanálisis que investigó los efectos del HIIT (entrenamiento de alto rendimiento) en la SM, tanto en poblaciones sanas como en aquellas con enfermedades físicas, comparó sus efectos con grupos de control no activos y con personas que practicaban diversas formas de actividad física. Los resultados revelaron mejoras moderadas en el bienestar mental del grupo con actividad física, particularmente en la reducción de la gravedad de la depresión y estrés percibido en comparación con los controles no activos (Martland, et al., 2022).

Los resultados de los efectos del movimiento corporal encontrados en la literatura señalan que es un protector contra la depresión en diferentes rangos etarios, géneros y regiones geográficas (Hosker, et al. 2019). Los hallazgos de Mikel y su equipo (et al., (2021) sugieren que son efectivos tanto en adultos jóvenes como en personas mayores, principalmente el entrenamiento de resistencia como el aeróbico de mediana y alta intensidad. Estas formas de actividad provocan mejoras significativas en la sintomatología asociada al trastorno depresivo al generar un cambio en diversas esferas del individuo como: aumento de la autoeficacia y de la percepción de control propio de acontecimientos vitales (locus control interno).

Como se señaló anteriormente, el movimiento corporal regula y reduce síntomas ansiosos (Henriksson, et al., 2022), dado que el efecto de la actividad física sobre la ansiedad es mediado por el bienestar subjetivo producido por esta (Kelly, et al., 2018; Mikel, et al., 2021; Tian, Yu, & Austin, 2022). La actividad física puede mejorar la capacidad de las personas para tolerar el afecto negativo o los altos niveles de excitación. Por ejemplo, el ejercicio de alta intensidad provoca una excitación autonómica que imita la ansiedad. Durante el ejercicio, las personas experimentan estas sensaciones en un contexto no amenazante, en el que no solo se esperan señales interoceptivas aversivas, sino que pueden ser indicativas de un compromiso efectivo. Esto puede formar nuevas asociaciones con la ansiedad y aumentar la capacidad para tolerar las sensaciones interoceptivas, mientras inhibe las respuestas de evitación/escape (Smith, et al., 2021). Además, la evidencia de revisiones sistemáticas de ensayos controlados aleatorios sugiere que el movimiento corporal, puede reducir los síntomas de la ansiedad y también los trastornos relacionados con el estrés, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la agorafobia y el trastorno de pánico (Kandola, et al., 2018). Igualmente, otros estudios también han asociado el deporte con la presencia de la disminución de sintomatología TEPT y un aumento de la capacidad de resiliencia en los individuos (Fossati, et al., 2021).

En esta misma línea, Millon y colaboradores (2022) realizaron un estudio comparativo que evaluó los efectos de un programa de entrenamiento mental y físico (30 min. de meditación seguidos de 30 min. de ejercicio aeróbico) durante 6 meses, para conocer los efectos en la SM. Los resultados indicaron que al finalizar el entrenamiento los participantes reportaron una disminución en pensamientos rumiantes, pensamientos relacionados con trauma y menos estrés percibido. Seis meses después del entrenamiento, el efecto positivo sobre los pensamientos rumiantes y la disminución sintomatológica continuó. En este sentido, el movimiento corporal, previene y disminuye el estrés psicológico percibido y angustia psicológica (Fossati, et al. 2021; VanKim & Nelson, 2013; Elliott, et al., 2021; Pengpid & Peltzer, 2018).

Por otro lado, estudios indican que el movimiento corporal ha demostrado efectividad en problemas de SM relacionados con las autolesiones y los intentos de

suicidio. Donde la asociación entre la frecuencia, la intensidad y la duración del ejercicio físico se asoció negativamente con las medidas de tendencias suicidas en una forma de respuesta proporcional a la dosis de actividad física. Los tamaños del efecto más fuertes se observaron para la mayor frecuencia del ejercicio físico (Grasdalsmoen, et al., 2020; Hosker, et al., 2019).

Además, el movimiento corporal disminuye la sintomatología neuropsiquiátrica en personas con demencia y deterioro cognitivo. Se ha demostrado que reduce la agitación, agresividad, depresión, ansiedad, apatía, irritabilidad y alteraciones del apetito (Fossati, et al. 2021).

Por último, intervenciones de ejercicio como yoga, estiramientos ligeros, caminatas moderadamente intensas, andar en bicicleta o deportes de equipo han demostrado ser un buen protector y tratamiento para reducir los síntomas de la esquizofrenia y otros síntomas psicóticos, junto con ayudar a regular los efectos de los antipsicóticos (Fossati, et al. 2021; Makris, et al., 2021).

Mejora la Calidad del Sueño

Una revisión sistemática y un metaanálisis sobre los efectos de la actividad física en el cortisol y el sueño (De Nys, et al., 2022), indicaron en sus resultados que el movimiento corporal es una estrategia eficaz para reducir los niveles de cortisol mejorando la calidad del sueño. Así mismo, otro estudio controlado que evaluaba el impacto del ejercicio sobre el sueño en el nivel de melatonina (Tse, et al., 2022), observó una mejora en el funcionamiento del sueño, reflejado en un aumento del nivel de melatonina. Estas investigaciones resaltan como la actividad física se vincula a una mejor calidad del sueño, lo que, a su vez, se relaciona con menos niveles de ansiedad y depresión (Ghrouz, et al., 2019; Mikel, et al., (2021).

Permite la interacción social y la cooperación

El movimiento corporal tiene beneficios sociales para las personas cuando participan en actividades físicas grupales (Zaman, et al., 2019), disminuyendo el

aislamiento social y soledad, propiciando un mayor compromiso social y cooperación mediante el intercambio de actividades y experiencias con otros (Mikel, et al., 2021; Kelly, et al., 2018; Kalpana, et al., 2021). Un estudio de Kalpana, y colaboradores (2021) realizó una intervención de bienestar social y emocional que consistió en actividades educativas sobre salud, resolución de problemas, manejo de estrés y ejercicio mental y físico (yoga) semanal por un mes. Los efectos de la intervención indicaron una mejora en la SM con cambios significativos en los comportamientos que promueven la salud, tales como un aumento en la resolución de conflictos, mayor apoyo social y afrontamiento. Además, aumentaron las redes sociales de los participantes, incluyendo familia, amigos y redes comunitarias.

Fomenta la Autoestima, Estabilidad Personal y Satisfacción con la Vida.

Diversas investigaciones señalan que el movimiento corporal fomenta una adecuada autoestima (Fossati, et al., 2021; Kelly, et al., 2018), fortaleciendo recursos personales y generando mayor satisfacción y confianza en sí mismo. Además, metaanálisis recientes sugieren que las intervenciones de actividad física confieren mejoras moderadamente grandes en la autoeficacia en población adolescente y adulta (Smith, et al., 2021).

Un estudio comparativo investigó la contribución del ejercicio regular (ejercicio diario de estiramiento, aeróbico y pilates) al tratamiento psiquiátrico de pacientes con adicción al alcohol y sustancias. Esta investigación evaluó las variables de imagen corporal, adaptación social y autoestima. Los resultados indicaron una mejora significativamente mayor en las variables del grupo que complementó su tratamiento con ejercicio regular, en comparación con aquellos que recibieron solo tratamiento farmacológico. Adicionalmente, la actividad física afectó positivamente la motivación al tratamiento, resultados del tratamiento de consumo, y aumento el éxito en actividades diarias de los pacientes como el hogar, trabajo y escuela.

Un estudio comparativo de 2.345 adultos sanos (An, et al., 2020) recogió características demográficas, niveles de actividad física, satisfacción con la vida y

felicidad. Dividiendo a los participantes en grupos de adultos jóvenes, de mediana edad y mayores. Los resultados indicaron que el movimiento corporal se relacionó significativamente con la satisfacción con la vida y la felicidad en las tres categorías etarias que realizaban actividad física. Además, la satisfacción con la vida y la felicidad aumentaban con la edad. A esto se suma que el ejercicio físico promueve y consolida hábitos de autocuidado, alejando a las personas de conductas de riesgo para su salud y desarrollando conductas protectoras y de promoción en salud (Zartaloudi, et al., 2021; Marfil-Carmona, et al., 2021).

Regula Emociones, Permite Focalizar en el Presente y en el Cuerpo

Por otra parte, existen actividades de movimiento corporal que implican un ejercicio aeróbico con componentes de atención plena, como por ejemplo el Tai Chi Chuan (TCC) (Yao, et al., 2021), ejercicio tradicional chino. Cada vez hay más evidencia sobre como este tipo de prácticas mejora significativamente las emociones positivas, alivia el malestar, eleva estados de felicidad, entrega mayor energía y tranquilidad y disminuye estados de tristeza, confusión, enfado, nerviosismo y miedo. Esto se logra al enfocarse en el presente, en el entorno y en la conexión con el cuerpo, permitiendo la regulación de emociones displacenteras (Osypiuk, et al., 2018; Kong, et al., 2019).

También se ha documentado como los programas de entrenamiento con ejercicios pueden aumentar la capacidad de dirigir y mantener la atención en el presente, particularmente si los ejercicios son lo suficientemente difíciles. En este caso, la participación eficaz en la actividad requiere una atención total a la tarea y la conciencia de un conjunto limitado de estímulos (p. ej., la respiración y la capacidad de controlar el ritmo de la respiración) (Smith, et al., 2021).

Herbert y colaboradores (2022), realizaron una investigación con estudiantes universitarios sobre actividad física y alivio sintomático en SM. Los resultados indicaron que intervenciones con ejercicios aeróbicos de intensidad baja a moderada alivia síntomas de SM. Además, sesiones agudas de ciertos tipos de ejercicios como el yoga son particularmente efectivas para cambiar la percepción de las señales corporales y facilitan

el procesamiento de las emociones inmediatamente después del ejercicio. De la misma manera, una revisión sistemática realizó la recopilación de los efectos de caminatas de larga distancia y su relación con la SM en adultos. Los resultados indicaron que caminar largas distancias se relacionó positivamente con la SM. Destacando una mayor disminución de la angustia emocional, ya que tiene efectos significativos para contrarrestar alguna lucha personal o emocional (Mau, et al., 2021).

Mejora la Interocepción

La interocepción es definida como la sensación de conciencia del propio cuerpo y sus estados internos (Millman, et al., 2020). Este proceso implica que el sistema nervioso detecta, interpreta e integra señales internas del cuerpo, generando un mapa de la experiencia corporal en tiempo real, tanto a nivel consciente como inconsciente. Este proceso comprende reflejos, impulsos, sentimientos, respuestas adaptativas y experiencias cognitivas y emocionales, siendo crucial para mantener la regulación del cuerpo y garantizar la supervivencia (Khalsa, et al., 2018). Además, la interocepción contribuye a una sensación unificada del yo en el tiempo y el espacio (Quadt, et al., 2018).

Cada vez se reconoce más la disfunción de la interocepción como un componente importante en diversas condiciones de SM, como los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo, alimentarios, los trastornos adictivos y los trastornos de síntomas somáticos (Quadt, et al., 2018). Las alteraciones en la interocepción también ayudan a entender las diferencias individuales en la capacidad para detectar señales internas, lo que explica las variaciones en el temperamento y la vulnerabilidad emocional (Gyllensten, et al., 2019; Wallman-Jones, et al., 2022).

Wallman-Jones, et al., (2022) destacan en su estudio cómo las intervenciones basadas en actividad física moderada a vigorosa tienen el potencial de aumentar la precisión interoceptiva cardíaca. Así mismo, la Terapia Cognitivo-Conductual ha demostrado su eficacia en intervenciones orientadas a la exposición interoceptiva mediante la actividad física para el Trastorno de pánico, ya que permite incorporar experiencias con valor interoceptivo positivo. Mejorando la familiaridad con las señales

fisiológicas de excitación y, por ende, reduce la tendencia a atribuir negativamente los cambios autonómicos. Por otra parte, las prácticas de movimiento corporal con atención plena, como el yoga, promueven una mayor capacidad interoceptiva al mejorar la conciencia metacognitiva de las conexiones entre la mente y el cuerpo. Esto implica prestar atención a sensaciones respiratorias, cogniciones y/u otros estados corporales (Khalsa, et al., 2016).

Una revisión sistemática del enfoque neurocognitivo de la terapia de movimiento de baile para la SM, realizado en personas con depresión, autismo, esquizofrenia y trastornos somatomorfos (Millman, et al., 2021), informó sobre la eficacia de la danza para aumentar el desempeño objetivo en tareas que miden la conciencia de cambios corporales, es decir, la precisión interoceptiva. Así mismo, se ha realizado una investigación científica sobre el método de Terapia Básica de Conciencia Corporal, enfocado en pacientes con Depresión, Esquizofrenia y TEPT. Él estudio indicó resultados positivos en la capacidad para establecer un mejor sentido de sí mismo y conducir a una mejor aceptación y la capacidad de relacionarse con los demás (Gyllensten, et al., 2019).

Se ha observado que el procesamiento y la percepción de la información interoceptiva disminuida o alterada perjudica el aprendizaje asociativo entre señales externas y estados internos, lo que dificulta la contextualización de las señales interoceptivas. Esto genera problemas en la información sensorial necesaria para la distinción entre sí mismo y los demás. Esta falta de integración también puede provocar una disminución del sentido del yo encarnado, reducción de la sensibilidad sensorial y dificultades en las interacciones sociales (Wallman-Jones, et al., 2021).

A continuación, se describirán los mecanismos que explican como el movimiento corporal afecta la salud mental, basándose en evidencia empírica. Esta revisión permite comprender la relación entre el movimiento corporal como un hábito saludable para la SM.

Mecanismos que Subyacen a los efectos del Movimiento Corporal en la Salud Mental

Regula el Sistema Neuroendocrino

La evidencia indica que algunas personas que padecen trastornos mentales han mostrado disfunciones del eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal (HPA). El movimiento corporal contribuye al adecuado funcionamiento de este eje que regula diversos sistemas homeostáticos en el cuerpo como el Sistema Metabólico, Sistema Nervioso Central y Sistema Inmunitario (Grasdalsmoen, et al., 2020). Por ejemplo, el practicar con regularidad actividad física mejora los niveles de inmunidad, lo que se convierte en un mecanismo clave para una mejor SM (Yao, et al., 2021).

Cambios en el Sistema Nervioso Autónomo (SNA)

Las prácticas de movimiento corporal con atención plena tienen efectos asociados con el sistema nervioso autónomo (SNA), ya que conduce a una regulación entre el sistema simpático y parasimpático, observado en estudios psicofisiológicos donde la práctica de movimiento consciente conduce a una disminución de la frecuencia cardíaca, biomarcador del sistema nervioso simpático (Yao, et al., 2021; Kreibig, et. al., 2010)

Modulada el Sistema Nervioso Central (SNC)

Estudios comparativos en personas que realizan regularmente prácticas de movimiento corporal con atención plena han aportado evidencia sobre un importante efecto modulador en el sistema nervioso central. La práctica de actividades de movimiento consciente parece alterar la red de control, debido a su participación en la regulación de la atención, el procesamiento autorreferencial, la cognición afectiva y la regulación de las emociones (Wei, et. al., 2017).

Genera cambios en los Neurotransmisores Cerebrales

El movimiento corporal provoca la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la adrenalina en el cerebro, lo que se asocia con una disminución de la ansiedad y con un efecto antidepresivo (Grasdalsmoen, et al., 2020; Yao, et al., 2021). Por otra parte, el aumento del estado de ánimo y el bienestar positivo por la actividad física contribuyen a la liberación de opioides endógenos, como las betaendorfinas, opioide que se hipotetiza que está relacionado con el afrontamiento emocional positivo al entorno (Yao, et al., 2021).

Aumento de los niveles de factores neurotróficos

La actividad física incluye el aumento en el flujo sanguíneo cerebral que propicia un aumento de factores neurotróficos y regulación a la baja de factores neurotóxicos (por ejemplo: disminución de cortisol) (Mikel, et al., 2021). Los factores neurotróficos son proteínas que juegan un papel importante en procesos como la neuroplasticidad; neurogénesis, sinaptogénesis y angiogénesis manteniendo y preservando la función de las neuronas y su integridad estructural (Yao, et al., 2021; Zaman, et al., 2019; Smith, et al., 2021; Makris, et al., 2021).

Recomendaciones prácticas

Existe una abundancia de investigaciones que respaldan la relevancia de adoptar hábitos saludables como medida preventiva para promover una mejor SM. Asimismo, la investigación sugiere que es necesario realizar esfuerzos para modificar todos los aspectos del estilo de vida en conjunto, dado que suelen interactuar de manera sinérgica y es probable que generen un impacto más significativo en la modificación si es conjunta (Zaman, et al., 2019).

Así mismo, la revisión bibliográfica de la evidencia emergente indica que el movimiento corporal confiere beneficios a la SM, sobre todo el movimiento corporal moderado y regular (frecuencia aproximada de 3 a 5 días a la semana de ejercicio aeróbico moderado a vigoroso durante 45 a 60 minutos). Es importante tener en consideración que

se recomiendan al menos 8 semanas de práctica regular para observar la mayoría de los beneficios. No obstante, los beneficios a corto plazo pueden verse después de tan sola una actividad de movimiento corporal (Hosker, et al., 2019). Cabe destacar que el movimiento corporal con atención plena potencia beneficios en la SM (Gyllensten, et al., 2019; Wallman-Jones, et al., 2022).

Existe diversos tipos de actividades de movimiento corporal para la diversidad de población. Por ejemplo, el ejercicio acuático pueden ser una actividad prometedora para el manejo de la SM (Jackson, et al., 2022), así también la caminata es beneficiosa (Kelly, et al., 2018), o prácticas orientadas al movimiento con atención plena como el Tai Chi o Yoga (Yao, et al., 2021). Por otro lado, el desarrollo de la danza tiene positivos resultados en la calidad de vida y el bienestar emocional y social (Huang, et al., 2022; Ambegaonkar, et al., 2022). Se ha destacado a través de una revisión sistemática que el uso de juegos y de artes creativas que involucren actividad física mejora positivamente la SM (Cahill, et al., 2020). Asimismo, se han desarrollado videojuegos activos (de baile o deportes) para mejorar tanto la SM como la condición física (Santos, et al., 2021). Por último, un estudio reciente que exploró las relaciones entre los niveles de actividad física y SM (Rodríguez-Romo, et al., 2022) encontró que altos niveles de actividad física en los desplazamientos al trabajo y durante el tiempo libre se asocian con una mejor SM, así mismo, niveles moderados de actividad física ocupacional se vinculan con un mejor estado de SM.

La inclusión del movimiento corporal como hábito puede ser iniciada mediante la metodología del programa de entrenamiento objetivos SMART (specific, measurable, achievable, realistic, time-bound) (Smith, et al., 2021). Estos objetivos se caracterizan por ser específicos (S), lo que implica que son claros y detallados, evitando la ambigüedad. Responden a la pregunta: ¿qué se desea lograr? Por ejemplo, incorporar caminatas en los desplazamientos diarios al trabajo, bajándose una estación de metro o paradero antes. Además, son medibles (M) y verificables mediante indicadores de progreso. Por ejemplo, se puede empezar caminando 10 minutos al día. También son objetivos alcanzables (A), es decir, realistas con relación a los recursos disponibles, el tiempo y las habilidades necesarias. Por ejemplo, caminar los últimos 10 minutos del camino al trabajo después de

evaluar que es un lugar seguro y agradable, y que la caminata es un ejercicio de bajo impacto acorde a las capacidades físicas. Asimismo, deben ser objetivos relevantes (R), alineados con un propósito y valor individual o social. Por ejemplo, la elección de caminar, motivada por recuerdos positivos de la experiencia, se respalda científicamente por su impacto beneficioso en la salud en general. Además, se valora su versatilidad al poder realizarse en diferentes contextos. Por último, tienen un plazo definido (T) para su logro, lo que genera un sentido de urgencia y ayuda a mantener el enfoque y la disciplina necesarios para alcanzarlos. Por ejemplo, caminar 10 minutos al día durante un mes y luego aumentar a 20 minutos al día en el siguiente mes.

Estos objetivos establecen en las personas expectativas realistas para sí mismo que permiten internalizar una sensación de control del comportamiento. Además, el establecimiento y logro de metas realistas también contribuyen a la SM al aumentar el autodomínio, promover la agencia y establecer asociaciones nuevas y positivas con la percepción de uno mismo. El proceso de autocontrol, que implica el seguimiento del comportamiento y sus consecuencias, también puede desarrollar una mayor capacidad para identificar y repetir conductas efectivas, al mismo tiempo que se reconocen patrones de comportamiento desadaptativos (Smith, et al., 2021).

En resumen, cultivar hábitos saludables es clave para mejorar la salud mental, pero la falta de iniciativas nacionales destaca como un vacío. El movimiento corporal ofrece beneficios cognitivos, emocionales y físicos, respaldados por estudios científicos. La relación bidireccional entre el movimiento y la salud mental se manifiesta en la modulación de sistemas neuroendocrinos y nerviosos, la liberación de neurotransmisores y el aumento de factores neurotróficos. Se recomienda la práctica regular de actividades físicas, especialmente con atención plena, durante al menos 8 semanas. La inclusión del movimiento como hábito se facilita mediante objetivos específicos y medibles.

Objetivos

Objetivo General

Promover el movimiento corporal como hábito de salud mental saludable a través de una campaña psicoeducativa digital y masiva, dirigida a la población hispanoparlante.

Objetivos Específicos

1. Psicoeducar a las personas para que estas puedan:
 - a. Comprender qué es el movimiento corporal.
 - b. Conocer los beneficios del movimiento corporal para la salud mental.
 - c. Aprender prácticas específicas de movimiento corporal.

2. Conocer la percepción que tienen usuarios y profesionales expertos en salud mental y hábitos saludables sobre el material psicoeducativo en construcción de la Campaña: ¡Cuida tu salud mental! 2023: “hábitos saludables para la salud mental”.
 - a. Conocer la percepción de profesionales expertos sobre el material psicoeducativo en construcción, respecto a:
 - i. La evaluación global del material psicoeducativo: pertinencia de temáticas abordadas, coherencia de la estructura del material y contenido del material psicoeducativo.
 - ii. La calidad del contenido psicoeducativo: explicación sobre qué es un hábito saludable, beneficios de los hábitos saludables en la salud mental y relación del hábito saludable con la salud mental.
 - iii. La utilidad de las estrategias y recomendaciones a los usuarios: contenido y calidad de las herramientas otorgadas (ejercicios prácticos para ejecución del hábito saludable).
 - iv. Recomendaciones para mejorar el material psicoeducativo.

- b. Conocer la percepción de usuarios sobre el material psicoeducativo en construcción, respecto a:
 - i. La evaluación global del material psicoeducativo: claridad del lenguaje y contenido del material.
 - ii. La calidad del contenido psicoeducativo: claridad de la definición del hábito y comprensión de los beneficios.
 - iii. La utilidad de las estrategias: la información propuesta es aplicable a la vida cotidiana.
 - iv. Sensación de autoeficacia en los usuarios: autopercepción de la capacidad de poner en práctica las recomendaciones entregadas.
 - v. Recomendaciones para mejorar el material psicoeducativo.

Hipótesis y Preguntas Directrices

Se espera que los profesionales expertos y los potenciales usuarios evalúen el material psicoeducativo en sus distintos aspectos. Por lo cual se plantea que:

H1) Las métricas cuantitativas utilizadas para evaluar el material psicoeducativo reflejarán una percepción general positiva por parte de profesionales expertos y de usuarios. Este resultado se anticipa dada la construcción del material respaldada por la evidencia científica que sustenta sus efectos positivos.

H2) Profesionales expertos y potenciales usuarios calificarán positivamente la pertinencia y calidad de las temáticas abordadas, la comprensión del contenido, la claridad del lenguaje y la utilidad de las estrategias.

Preguntas directrices

1. ¿Cuáles son los elementos o temas relevantes que se repiten en las impresiones de profesionales expertos y potenciales usuarios sobre la propuesta del material psicoeducativo?
2. ¿Cuáles fueron las recomendaciones más relevantes y repetidas de profesionales expertos y potenciales usuarios para mejorar el material psicoeducativo?

Metodología

La tercera edición de la iniciativa ¡Cuida tu salud mental! se enfoca en promover hábitos saludables que contribuyan al cuidado de la SM. Abordando cuatro temáticas sobre la promoción de prácticas saludables: Alimentación, Buen dormir, Prácticas mentales y Movimiento Corporal. En el trabajo en cuestión, se abordará específicamente la temática de “beneficios del movimiento corporal como hábito saludable para cuidar la salud mental”. En esta versión se incorporará la revisión de profesionales expertos y potenciales usuarios sobre el material psicoeducativo antes de ser difundido, para asegurar que el contenido del material sea lo más adecuado al público objetivo.

El presente trabajo de grado posee un Diseño Mixto (Exploratorio-descriptivo) para la evaluación del material psicoeducativo. Los enfoques mixtos son procesos sistemáticos, empíricos y reflexivos de investigación que involucran la recolección y análisis tanto de datos cuantitativos como cualitativos, y la posterior integración y discusión conjunta de estos, permitiendo generar un mayor entendimiento del fenómeno (Hernández, et al., 2014).

El diseño mixto utilizado es el de triangulación concurrente (DITRIAC), mediante el cual se pretende efectuar una validación cruzada entre datos cuantitativos y cualitativos para generar inferencias con la totalidad de la información recopilada (Hernández, et al., 2014).

La metodología consiste en cinco fases, en primer lugar, se realizará una revisión de la literatura con respaldo científico para la creación del material psicoeducativo. En segundo lugar, se desarrolló una propuesta del material psicoeducativo en forma de guion acompañado de un ejemplo de bajada a la campaña de redes sociales con imágenes de la campaña adaptados a la cultura chilena para un público mayor de 18 años, hispanoparlante. En tercer lugar, la propuesta de material psicoeducativo se compartirá a dos grupos de participantes: profesionales expertos y potenciales usuarios, con el fin de recibir retroalimentación sobre el material psicoeducativo a través de dos cuestionarios diferentes para cada grupo. Los cuestionarios contendrán alternativas escala Likert y algunas preguntas abiertas. En cuarto lugar, se realizará un análisis cuantitativo

descriptivo y cualitativo de las preguntas respondidas por usuarios y profesionales expertos. La recopilación de resultados permitirá al equipo de investigación implementar modificaciones al material psicoeducativo para lograr un material de la mejor calidad posible con la información que se desea transmitir. Por último, se realizará el material psicoeducativo en formato audiovisual incorporando la percepción de los potenciales usuarios y expertos con el equipo creativo de las tesis y las distintas instituciones involucradas, para su posterior difusión en página web de la campaña y en espacios digitales de estas y en las estaciones de Metro.

Sistematización de la información:

Para contar con evidencia de calidad y confiable se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: ProQuest, EBSCO y PubMed, con dos líneas de investigación. La primera para la construcción de los antecedentes que enmarcan la problemática a investigar, mediante las siguientes palabras clave: “Salud mental AND prevalencia”, “Salud mental en Chile AND prevalencia”, “accesos y barreras en Salud Mental”, “Prevención y Promoción en Salud Mental”, “Psicoeducación”, “Campañas de Psicoeducación”, “Campañas Masivas en Salud Mental”, “Contenido digital AND Salud Mental”, “Redes Sociales AND Salud Mental”, “hábitos saludables AND salud mental”. Búsquedas realizadas en español y en inglés para aumentar los resultados. Se utilizaron los siguientes criterios de selección de la literatura: (1) la actualidad de la información y (2) su relevancia. Por ello, se utilizó literatura con máximo 5 años de antigüedad (a excepción de autores clásicos, o por falta de evidencia actualizada) y se consideró literatura relevante en virtud de lo que provino de fuentes oficiales, entre ellas el MINSAL, la OMS, MINEDUC, entre otras.

La segunda línea de búsqueda se enfocó en los beneficios del movimiento corporal (tema central de este trabajo) como hábito saludable para la SM. Las palabras clave de búsqueda fueron: “body movement AND mental health”, “exercise body AND mental health”, “physical activity AND mental health”, “Game and mental health”, “Dance and mental health”, “Mental health AND (bodily neuroscience OR Interoception)”.

En lo que referente a los criterios de inclusión de la literatura se indican los siguientes: (1) actualidad de la información (últimos 5 años), (2) relevancia de la información y (3) pertinencia de la información. La literatura proviene de fuentes oficiales y revistas científicas.

Posterior a seleccionar aquellos contenidos a incorporar en el material psicoeducativo, se confeccionó una propuesta del material con formato de guion. Este se adaptará a un lenguaje simple y comprensible para los potenciales usuarios, y así mismo se adecuará a la cultura chilena. Se buscará que el contenido que se incluya sea de utilidad, transmitido de manera simple, didáctica y cercana al lector.

Los contenidos incluidos en la propuesta de material psicoeducativo, se estructurará en tres ejes principales:

- 1) ¿Qué es?: En este apartado se brinda información con relación a la definición del hábito en específico en materia de salud mental.
- 2) ¿Para qué?: En este apartado se pretenderá transmitir los beneficios y la importancia de realizar frecuentemente el hábito específico.
- 3) ¿Cómo hacerlo?: En este apartado se propone a los usuarios estrategias prácticas a realizar, con actividades cotidianas para lograr desarrollar cada hábito en específico.

Elaboración del producto

A continuación, se coordinaron reuniones con la agencia de publicidad Loca Santiago para construir el material. Se realizaron propuestas gráficas y del personaje a utilizar en la campaña como también la estrategia de campaña de difusión del material en redes sociales. La estrategia de publicación de la campaña tendrá una duración aproximada de 6 semanas, la cual será dividida en etapas. Etapa 1: Pre-campaña o explicación del hábito. Etapa 2: Campaña sobre hábitos en profundidad, beneficios y como implementarlo. Etapa 3: Post Campaña, para la mantención o refuerzo de hábitos.

La información será representada por el símbolo de la campaña: La familia suricata. Donde “el tío suricata” será el miembro que invitará a desarrollar un hábito de movimiento corporal, guiado por la hija menor suricata.

La evaluación del material psicoeducativo consistió en revisar (1) el guion detallado del hábito (2) un ejemplo de la bajada a redes sociales del hábito (3) una imagen del personaje de la familia (ver anexo 2 y 3).

Por último, se dio a conocer y coordinó con las instituciones involucradas, Metro de Santiago, investigadores MIDAP, docentes de la Escuela de Psicología de la PUC y el grupo de candidatos a Magíster la propuesta de material psicoeducativo y la estrategia de campaña.

Evaluación y calidad del producto

Para lograr la mayor calidad y claridad del material psicoeducativo, se solicitó a profesionales expertos en el hábito o en salud mental, que revisen y otorguen retroalimentación sobre la propuesta de guion, bajada a redes sociales e imagen de personaje representante del hábito. También, se reclutarán personas que representen potenciales usuarios, que puedan revisar y aportar con su retroalimentación a la misma propuesta.

Participantes

La estrategia de muestreo fue por conveniencia, en la que se seleccionaron 18 expertos, profesionales del campo de la salud (psicólogo/as, médicos, terapeuta motor y nutricionistas) con el objetivo de recibir su retroalimentación de la propuesta del material psicoeducativo. Los criterios de inclusión fueron: ser profesional universitario con conocimientos o experiencias asociadas a la temática de salud mental y/o movimiento corporal, pertenecientes a la Región Metropolitana de Chile.

Paralelamente, se reclutaron 63 participantes (potenciales usuarios) bajo los siguientes criterios de inclusión: (1) tener 18 años o más; (2) ser usuario de redes sociales tales como Twitter, Instagram, Facebook y/o LinkedIn y (3) entender español. Se

intencionó que la muestra abarque diversidad en términos de género, edad y nivel socio económico.

Procedimiento:

Las personas fueron invitadas a participar mediante el contacto personal del grupo de candidatas a Magíster, vía e-mail y redes sociales (WhatsApp). Las invitaciones fueron adaptadas para cada grupo (expertos y usuarios), las cuales contaron con un formato predeterminado (ver anexo 1). Las invitaciones realizadas incluían el enlace al formulario de consentimiento informado y al cuestionario con el material psicoeducativo a evaluar. Todos los participantes dieron su consentimiento de forma digital mediante un botón de “acepto participar”, adjunto en el cuestionario de Google Forms.

Los cuestionarios evaluaron diferentes aspectos del material psicoeducativo dependiendo de si el participante era profesional o potencial.

Los dos tipos de participantes completaron un breve cuestionario sociodemográfico.

Instrumentos

Se utilizaron dos cuestionarios diferentes, uno aplicado a profesionales expertos y otro a usuarios (ver anexos 2 y 3). Ambos contenían adjunto el mismo material psicoeducativo para recibir retroalimentación.

En el cuestionario de profesionales expertos, se recopilaban datos sociodemográficos relativos a la edad, el género, el nivel educativo, la profesión, la ocupación, y los años de experiencia laboral.

En el primer cuestionario, orientado a participantes expertos, puntuaron nueve dimensiones en una escala Likert de 1 a 7 y respondieron una pregunta abierta al final. A modo general, la encuesta se estructurará en cuatro ejes principales:

1. Evaluación global del material psicoeducativo: lo que refiere a la pertinencia de las temáticas abordadas, coherencia de la estructura del material y comprensión del contenido psicoeducativo.

2. Evaluación de la calidad del contenido psicoeducativo: referente a la adecuada explicación sobre el hábito saludable de movimiento corporal, los beneficios del hábito saludable en la salud mental y la relación hábito con la salud mental.
3. Evaluación de la utilidad de las estrategias y recomendaciones a los usuarios: Intentó recoger la percepción sobre la utilidad del contenido y calidad de las herramientas otorgadas (ejercicios prácticos para ejecución del hábito saludable).
4. Recopilar recomendaciones para mejorar el material psicoeducativo por parte de los participantes expertos mediante una respuesta abierta.

En el segundo cuestionario dirigido a los participantes usuarios, se realizaron preguntas sociodemográficas, recopilando información sobre edad, género, nivel socioeconómico auto percibido, nivel educacional, ocupación, estado civil, frecuencia de utilización de redes sociales y frecuencia de utilización de transporte público.

Los potenciales usuarios calificaron 10 dimensiones (preguntas) escala Likert del 1 al 7 y respondieron preguntas abiertas de retroalimentación. El cuestionario de los participantes usuarios se estructuró en cinco ejes principales:

1. Evaluación global del material psicoeducativo: enfocado en medir si el contenido era comprensible y el lenguaje utilizado era claro.
2. Evaluación de la calidad del contenido psicoeducativo: enfocado en medir la claridad de la definición del hábito, comprensión de los beneficios y relación del hábito con la salud mental.
3. Evaluación de la utilidad de las estrategias: enfocado en recoger la percepción sobre la aplicabilidad de la información propuesta a la vida cotidiana.
4. Evaluación de la sensación de autoeficacia en los usuarios: enfocado en medir si la persona se siente capaz de poner en práctica las recomendaciones entregadas.
5. Recomendaciones generales sobre cómo mejorar el material, recolectadas a través de preguntas abiertas.

Análisis estadístico:

Después de recopilar las respuestas de los participantes, se realizó un estudio descriptivo cuantitativo de los datos sociodemográficos con el fin identificar características generales en ambos grupos de participantes: profesionales expertos y potenciales usuarios.

Para facilitar el análisis de los cuestionarios que evaluaban la percepción del material psicoeducativo se llevaron a cabo análisis segmentados para cada una de las preguntas formuladas en el cuestionario. En el caso de los expertos, los análisis se realizaron entorno a nueve dimensiones a evaluar: 1) Pertinencia del contenido abordado, 2) Coherencia de la estructura del material psicoeducativo, 3) Comprensión del contenido del material psicoeducativo considerando usuarios mayores de 18 años; 4) Calidad de la definición del hábito de movimiento corporal; 5) Pertinencia de los beneficios descritos del movimiento corporal; 6) Claridad de la relación del movimiento corporal con la salud mental; 7) Calidad de los ejercicios prácticos para ejecución del movimiento corporal; 8) Utilidad del material psicoeducativo para los usuarios; 9) Nota global del material psicoeducativo.

En el caso de los usuarios, se evaluaron 10 dimensiones mediante preguntas relacionadas con: 1) La comprensión del contenido del material psicoeducativo 2) La claridad del lenguaje utilizado, 3) La claridad de la definición de movimiento corporal, 4) La explicación sobre la relación entre el movimiento corporal y la salud mental, 5) La explicación sobre los beneficios del movimiento corporal para la salud mental, 6) La aplicabilidad de las recomendaciones propuestas en el material psicoeducativo, 7) La utilidad percibida de la información entregada, 8) La autoeficacia de los participantes para poner en práctica las recomendaciones, 9) El aporte percibido por los participantes en su vida gracias al material psicoeducativo, 10) La posibilidad de recomendar el material psicoeducativo a otras personas.

Se describió cada dimensión, utilizando medidas como la media, desviación estándar y rango de respuestas que oscilaban entre 1 y 7 puntos. También se aplicó un modelo de regresión múltiple (Kronthaler, et al., 2021) con el propósito de analizar cómo

las características sociodemográficas (variable independiente) cómo edad, género y nivel educativo en la muestra de usuarios, podrían influir en la respuesta de cada dimensión (variable dependiente). Los análisis estadísticos se realizaron utilizando el software RStudio.

Por último, se realizó un análisis cualitativo de los resultados de las preguntas abiertas obtenidas para conocer la perspectiva y retroalimentación de los participantes (ver anexo 4 y 5). El análisis implicó una codificación abierta, la cual consiste en la selección de fragmentos de contenido, el análisis de su significado y creación de categorías compartidas (Hernández, et al., 2014). Cada respuesta de los participantes fue identificada con un número individual y posteriormente se construyeron categorías con nombres representativos de las categorías emergentes.

Dentro del enfoque cualitativo que emplea la codificación abierta, se aplicó el principio de saturación para resguardar la integridad y exhaustividad de las categorías emergentes. La saturación fue determinada mediante la repetición constante de un tema específico, considerándose alcanzada cuando se han recopilado una cantidad suficiente de datos de alta calidad y coherentes entre sí (Saunders, et al., 2018). Además, algunas categorías fueron consideradas relevantes no sólo por la repetición entre los participantes, sino que también por el criterio y la percepción de importancia del equipo investigador, respaldados por las recomendaciones de expertos profesionales en el área y respaldados por la evidencia científica correspondiente.

Realización del producto:

Finalmente, una vez analizada la evaluación del material psicoeducativo por parte de los profesionales y potenciales usuarios se procederá a la ejecución del producto incorporando la retroalimentación de los participantes, en conjunto con la agencia de publicidad Loca Santiago.

Este material psicoeducativo será difundido a través de redes sociales y páginas web de instituciones asociadas y en pantallas de Metro (Massiva).

Aspectos éticos:

Se solicitó la aprobación del Comité de Ética de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades para realizar las encuestas que permitieron la retroalimentación de expertos y potenciales usuarios sobre el material psicoeducativo de la campaña (ver anexo 6).

Como se señaló anteriormente, se solicitó a los participantes la aceptación previa de su consentimiento informado (ver anexos 2 y 3) antes de continuar con la encuesta para la participación en el estudio. No se ofrecieron incentivos por responder las encuestas asociadas al material a ningún participante. Este estudio no posee beneficios más allá de conocer, participar y tener acceso a la propuesta del material psicoeducativo. Además, no es invasivo y no tiene potencial de ocasionar efectos adversos, malestar físico o estrés psicológico a los participantes.

Sobre el almacenamiento de datos, durante la creación de la base de datos sólo la profesora guía del proyecto y las candidatas al grado de magíster tienen acceso a información personal de expertos y participantes, la cual será almacenada en un Google Drive compartido. La información se almacenará por un periodo de 10 años y su uso dependerá de la continuidad de esta campaña. Transcurridos 10 años del término de la investigación, la información será destruida.

Resultados

Dada la metodología mixta empleada, se expondrán los resultados en dos secciones. En primer lugar, se detallarán los resultados de los participantes profesionales expertos, proporcionando los datos cuantitativos mediante un análisis descriptivo, así como los resultados cualitativos derivados de las respuestas abiertas de los profesionales. Estas respuestas serán examinadas a la luz de los objetivos de evaluación y preguntas directrices. En segundo lugar, se abordarán los resultados correspondientes a los participantes potenciales usuarios. En esta sección, se proporcionará un análisis descriptivo e inferencial de los datos recopilados. Asimismo, se presentarán los resultados cualitativos obtenidos a partir de las respuestas de los usuarios, los cuales también serán examinadas en consonancia con los objetivos de evaluación y preguntas directrices.

Análisis de participantes profesionales

La muestra completa de participantes expertos se compuso de 18 profesionales que evaluaron el material. En relación con la edad, se observó un promedio de 40.94 años (SD= 14.91). El grupo más representado abarcó edades entre los 25 y 30 años (33%), seguido del grupo de 31 a 40 años (27%).

En cuanto al género, los profesionales se dividieron casi equitativamente entre hombres (45%) y mujeres (55%). La mayoría de los participantes contaba con estudios de pregrado (50%) y magister (33%) y un menor porcentaje con estudios de doctorado (17%).

La experiencia laboral de los profesionales varió entre 2 a 50 años (M= 14.66, SD 13.21). El 54% de los profesionales tenía entre 2 y 9 años de experiencia, mientras que el 46% tenía más de 10 años de experiencia.

Los participantes expertos estaban mayormente relacionados con el campo de la salud, destacando psicología (11 participantes), de los cuales tres son psicólogos del deporte, luego medicina (3 participantes), nutrición (2 participantes) y por último antropología (entrenador cognitivo motor; 1 participante). Los datos sociodemográficos de los profesionales expertos se detallan en la Tabla 1.1.

Tabla 1.1*Descripción de datos sociodemográficos profesionales expertos*

Edad (rango)	N	Porcentaje			
25-30	6	33%			
31-40	5	27%			
41-50	3	16%			
51-60	3	16%			
+60	1	5.5%			
Total	18	Media	40.94	SD	14.91
Años de experiencia (rango)	N	Porcentaje			
2-4	5	27%			
5-9	5	27%			
10-19	1	5.5%			
20-29	4	22%			
30-39	2	11%			
+40	1	5.5%			
Total	18	Media	14.66	SD	13.21
Variables	N	Porcentaje			
Género					
- Mujeres	10	55%			
- Hombres	8	45%			
Grado Universitario más alto	18				
- Pregrado	9	50%			
- Magíster	6	33%			
- Doctorado	3	17%			
Profesión					
- Psicología	11	61%			
- Psiquiatría	2	11%			
- Neurología	1	5.5%			
- Antropología (entrenador cognitivo motor)	1	5.5%			
- Nutricionista	2	11%			
- Médico de urgencias	1	5.5%			

Nota: Esta tabla muestra los datos sociodemográficos de edad, años de experiencia, género, grado universitario y profesión, en cantidad y porcentaje de los participantes profesionales expertos.

Considerando la escala de calificaciones de la Universidad Católica, que se presenta de la siguiente manera: 7.0 “Sobresaliente”, 6.0 “Muy bueno”, 5.0 “Bueno”, 4.0 “Suficiente”, 3.0 “Menos que suficiente”, 2.0 “Deficiente” y 1.0 “Malo”, se destaca que la percepción de los profesionales sobre el material psicoeducativo del hábito de movimiento corporal global ha sido catalogada como “Muy buena”, con un promedio de

6.38 (SD= 0.77), cuya calificación mínima registrada fue de 4 puntos (“Suficiente”), mientras que la máxima alcanzó los 7 puntos (“Sobresaliente”).

Los puntajes más altos se observan en las dimensiones que corresponden a: beneficios del movimiento corporal en la salud mental (M= 6.66, SD= 0.48), la utilidad del material (M= 6.61, SD= 0.77) y pertinencia de las temáticas abordadas para el cuidado de la salud mental (M= 6.66, SD= 0.97). Es importante destacar que los puntajes fueron asignados en una escala de 1 a 7, donde 7 representa la puntuación más alta posible.

Las dimensiones con menor puntuación corresponden a la coherencia de la estructura del material psicoeducativo (M= 6.33, SD= 1.02), seguido de la comprensión del contenido del material psicoeducativo considerando usuarios (M=6.33, SD= 0.84).

En el detalle de las evaluaciones individuales de todas las dimensiones, se observa que solo un profesional otorgó una calificación de 3 como puntaje mínimo (“Menos que suficiente”) y diecisiete profesionales otorgaron la nota máxima (7) con una calificación de “Sobresaliente”. Los resultados detallados se presentan en la Tabla 1.2.

Tabla 1.2

Media, rango y desviaciones estándar de variables evaluadas en el cuestionario por profesionales expertos

Objetivo evaluado	N	M (SD)	Min. – Máx.
Pertinencia de las temáticas abordadas para el cuidado de la salud mental	18	6.66 (0.97)	3 – 7
Coherencia de la estructura del material psicoeducativo	18	6.33 (1.02)	3 – 7
Comprensión del contenido del material psicoeducativo considerando usuarios mayores de 18 años	18	6.33 (0.84)	4 – 7
Explicación sobre qué es el movimiento corporal	18	6.44 (0.92)	4 – 7
Beneficios del movimiento corporal en la salud mental	18	6.66 (0.48)	6 – 7
Relación del movimiento corporal con la salud mental	18	6.44 (1.04)	3 – 7
Recomendaciones de ejercicios prácticos para ejecución del movimiento corporal	18	6.38 (0.69)	5 – 7
¿Qué tan útil le parece el material psicoeducativo?	18	6.61 (0.77)	4 – 7
¿Qué nota le pondría al material psicoeducativo?	18	6.38 (0.77)	4 – 7

Nota: Esta tabla muestra el promedio, la desviación estándar y el rango de respuestas obtenido de los participantes profesionales expertos

En cuanto a los resultados cualitativos, se destaca, a través de las respuestas abiertas obtenidas mediante el cuestionario para recopilar la retroalimentación de los profesionales expertos, una notable mayoría de comentarios que reflejan una percepción positiva sobre el material psicoeducativo. La evaluación cualitativa de estos comentarios, centrándose en las categorías más frecuentes y consideradas como relevantes, se presentan detalladamente en la Tabla 1.3.

Tabla 1.3

Principales categorías saturadas y/o consideradas relevantes de los participantes profesionales expertos

Tema	Categoría	Comentario ejemplo representativo de la categoría
Percepción global del material psicoeducativo	Apreciación positiva de la pertinencia y contenido del material psicoeducativo (saturada).	<i>“Me pareció muy fácil de seguir, claro, coherente, y fluido. Me gustó mucho el tono, suena amigable, pero a la vez técnico y profesional”. (E14)</i>
	Definición del hábito (relevante).	<i>“Me encantó la definición de movimiento corporal que amplía la de ejercicio físico.”. (E14)</i>
Agregar, eliminar o modificar información del material psicoeducativo sobre movimiento corporal	Claridad y accesibilidad en la explicación de conceptos científicos (relevante).	<i>“la definición del sistema neuroendocrino y flujo cerebral lo simplificaría para que quede más parecido a la definición de los otros dos sistemas”. (E14)</i>
	Ajuste conceptual (relevante).	<i>“Importante que el símil de Movimiento corporal es “Actividad Física” no “Ejercicio físico”...” (E15)</i>
	Integrar estrategias y recomendaciones para la promoción del movimiento corporal: frecuencia, duración, tipo de actividad, sugerencias prácticas y consideraciones motivacionales (saturada).	<i>“destacar que el progreso es paulatino”. (E5) “Guiarse por las referencias de la OMS sobre actividad física”. (E11) “... recomendaría el hacer estas actividades con más personas (por ejemplo, salir a caminar con un amigo/a, dar una vuelta a la cuadra con los compañeros/as de trabajo, bailar, etc.)”. (E18) “... incluir mención a las pausas activas, como estiramientos y elongaciones.” (E6)</i>

Tema	Categoría	Comentario ejemplo representativo de la categoría
Agregar, eliminar o modificar información del material psicoeducativo sobre movimiento corporal	Integrar estrategias y recomendaciones para la promoción del movimiento corporal: frecuencia, duración, tipo de actividad, sugerencias prácticas y consideraciones motivacionales (saturada).	<i>“agregaría que es importante que esta actividad física sea de agrado...” (E9)</i> <i>“... identificar las barreras que se pueden encontrar en el camino y buscar caminos para afrontarlas, y quizás el asociar hábitos...Creo otra cosa que se puede integrar, es el relato de “una persona activa” más que moverse más, llegar un poco más a la identidad y un cambio a ese nivel.” (E15)</i>
	Consideración de la diversidad etaria (relevante).	<i>“Me parece que esta campaña podría llegar más a un adulto medio... Pero es importante promover los hábitos en adultos más jóvenes también, y creo que es fundamental en adultos mayores (p. ej., sobre 60-65 años)” (E16)</i>
Mejora de redacción, ortografía y coherencia	Mejorar redacción (relevante).	<i>“...había un error de tipeo en una frase.” (E16)</i>
Estrategia de difusión	Diseño visual del personaje (relevante).	<i>“La cara de la suricata la haría más agradable, acogedora y quizás vestiría con ropa deportiva más llamativa a la suricata” (E13)</i>
	Claridad en la comunicación del mensaje (relevante).	<i>“hay algunas frases que menciona el locutor que podrían ser un poco más específicas, por ejemplo: “Disminuye el estrés mental y emocional porque regulas tu sistema neuroendocrino”. Quizás se podría mencionar brevemente qué se regula en el sistema neuroendocrino o explicar qué es el sistema neuroendocrino. Por último, si bien encuentro que la palabra “mimir” se usa muchísimo en población joven, creo que es un concepto que la población mayor no va a comprender. Quizás podría ser “dormir -o como también algunos dicen- mimir” (E18).</i>

Nota: La presente tabla proporciona una visión detallada de los temas generales más relevantes según el análisis de equipo de investigación, así como las categorías más saturadas (Saunders, et al., 2018), acompañadas de frases representativas extraídas de los participantes profesionales expertos.

Análisis de participantes potenciales usuarios

La muestra de participantes estuvo conformada por 63 potenciales usuarios que evaluaron el material. La edad media aproximada fue de 39 años (SD= 15.75). El 49% de los participantes tienen menos de 30 años, mientras que el 51% supera los 31 años. En cuanto a la distribución por género, la mayor parte corresponde a participantes mujeres (65%) y en menor cantidad hombres (33%). En lo que respecta al nivel educativo, el 57% de los participantes posee estudios universitarios de pregrado o superiores. En términos de nivel socioeconómico, el 31% de los participantes se auto reporta como alto o medio alto, el 47% como medio y el 21% como medio-bajo. En cuanto a la distribución demográfica, el 84,2% pertenece a la Región Metropolitana de Santiago, principalmente de la comuna de Santiago Centro (12.7%). Por otro lado, el 15,8% reside en otras regiones del país. Con relación al estado civil, la mayoría (58,7%) se identificó como soltero y en lo que respecta al uso de redes sociales, el 92% de los participantes las utilizan diariamente. Los detalles de los datos sociodemográficos de los participantes usuarios se presentan en la Tabla 2.1.

Tabla 2.1

Descripción de datos sociodemográficos generales de usuarios en promedio y/o porcentaje

Edad (rango)	N	Porcentaje
21 – 30 años	31	49,2%
31 – 40 años	7	11,2%
41 – 50 años	6	9,5%
51 – 60 años	13	20,6%
61 – 70 años	3	4,7%
+71 años	3	4,7%
Total	63	Media 39.11 SD 15.75
Variable	N	Porcentaje
Género		
- Mujeres	41	65%
- Hombres	21	33%
- Prefiero no decirlo	1	1%
Nivel educativo más alto		
- Enseñanza media incompleta	1	2%
- Enseñanza media completa	17	27%
- Título técnico profesional	9	14%
- Título profesional universitario	28	44%

Variable	N	Porcentaje
Nivel educativo más alto		
- Magíster	7	11%
- Doctorado	1	2%
Uso de redes sociales		
- 2 o 3 veces a la semana	2	3%
- 4 o 5 veces a la semana	3	4,7%
- Diariamente	58	92%
Estado civil		
- Casado/a o conviviente	21	33%
- Separado o divorciado	4	6,3%
- Soltero	37	58,7%
- Viudo	1	1%
Nivel Socioeconómico auto reportado		
- Alto	3	4%
- Medio alto	17	26,9%
- Medio	30	47,6%
Medio bajo	13	20,6%
Distribución por ubicación		
<i>Región Metropolitana</i>	53	84,2%
- La Florida	7	11,2%
- Santiago Centro	8	12,7%
- Colina	6	9,5%
- Puente Alto	4	6,3%
- Vitacura	4	6,3%
- Las Condes	6	9,5%
<i>Regiones: I, V, VI, VIII Y X</i>	10	15,8%

Nota: Esta tabla muestra los datos sociodemográficos en número y porcentaje de los participantes usuarios.

En cuanto a la apreciación de los usuarios sobre el material psicoeducativo, se observa que todas las medias de los puntajes que evalúan las dimensiones se sitúan en promedio sobre 6 puntos de 7, es decir catalogada como “Muy buena”. La dimensión mejor evaluada corresponde a la claridad del lenguaje utilizado ($M= 6.71$, $SD= 0.58$). Por el contrario, las dimensiones con menor puntuación corresponden a las dimensiones de autoeficacia ($M= 6.34$, $SD= 1.13$) y contribución del material a sus vidas ($M= 6.34$, $SD= 1.12$).

El mínimo de las puntuaciones corresponde a un puntaje de 1 (“Malo”) de 7 puntos proveniente de dos participantes en las dimensiones utilidad del material, autoeficacia y aporte del material psicoeducativo. Sin embargo, el máximo puntaje en estas dimensiones fue 7 puntos (“Sobresaliente”). Las dimensiones correspondientes a contenido

comprensible, lenguaje claro y recomendaciones aplicables a la vida cotidiana fluctúan en un mínimo entre 4 a 5 puntos, es decir, entre la calificación “Suficiente” y “Bueno”, y el máximo del puntaje “Sobresaliente”. Los resultados detallados se presentan en la Tabla 2.2.

Tabla 2.2

Medias, desviaciones estándar y rangos de variables evaluadas por usuarios

Variable	N	M (SD)	Min. – Máx.
El contenido es comprensible	63	6.61 (0.68)	4 – 7
El lenguaje utilizado es claro	63	6.71 (0.58)	4 – 7
Gracias al material puedo comprender mejor qué es el movimiento corporal	63	6.61 (0.58)	5 – 7
Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el movimiento corporal con la salud mental	63	6.63 (0.67)	5 – 7
Gracias al material puedo comprender mejor cuáles son los principales beneficios del movimiento corporal en la salud mental	63	6.68 (0.59)	5 – 7
En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana	63	6.52 (0.77)	4 – 7
Creo que la información propuesta puede ayudarme o serme útil	63	6.47 (1.04)	1 – 7
Con la información entregada, me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas.	63	6.34 (1.13)	1 – 7
Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida	63	6.34 (1.12)	1 – 7
¿Qué tanto recomendarías este material psicoeducativo a otros para mejorar sus hábitos de salud mental?	63	6.49 (0.89)	3 – 7

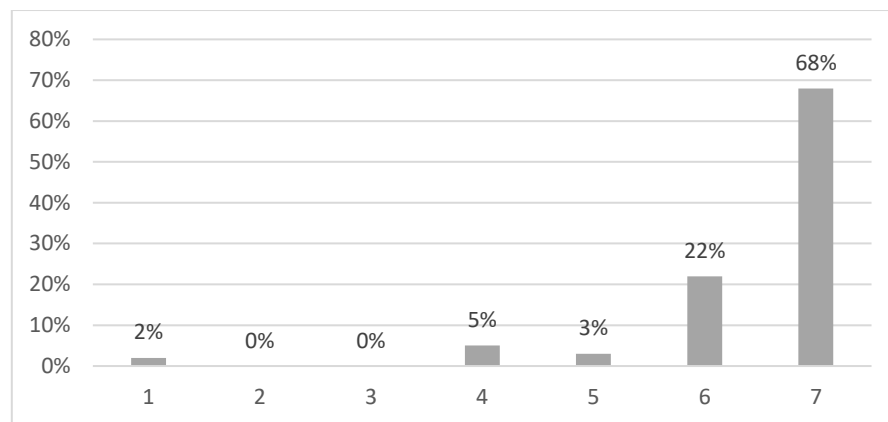
Nota: Esta tabla muestra el promedio, la desviación estándar y el rango de respuestas de los participantes usuario.

Al examinar las dimensiones con calificaciones extremadamente bajas, específicamente en relación con las afirmaciones: “la información propuesta puede ayudarme o serme útil”, “Con la información entregada, me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas” y “Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida” se observa que, en cada una de estas tres dimensiones, un participante otorgó la calificación mínima al material, representando el 2% de los participantes. En contraste, más del 60% de los potenciales usuarios calificaron estas dimensiones con la calificación

máxima de 7 puntos, “Sobresaliente” según escala de calificación de la Universidad Católica. Este fenómeno sugiere que la mayoría de los participantes reportaron sentirse capacitados para implementar cambios en sus hábitos saludables a través del material psicoeducativo. La información detallada se presenta en las Figuras 1, 2 y 3.

Figura 1

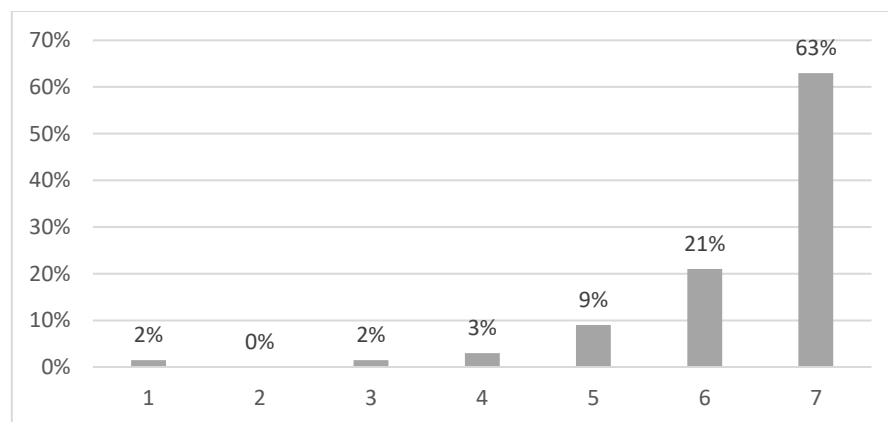
Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “la información propuesta puede ayudarme o serme útil” y el porcentaje de usuarios.



Nota: La figura muestra el porcentaje de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación “la información propuesta puede ayudarme o serme útil”.

Figura 2

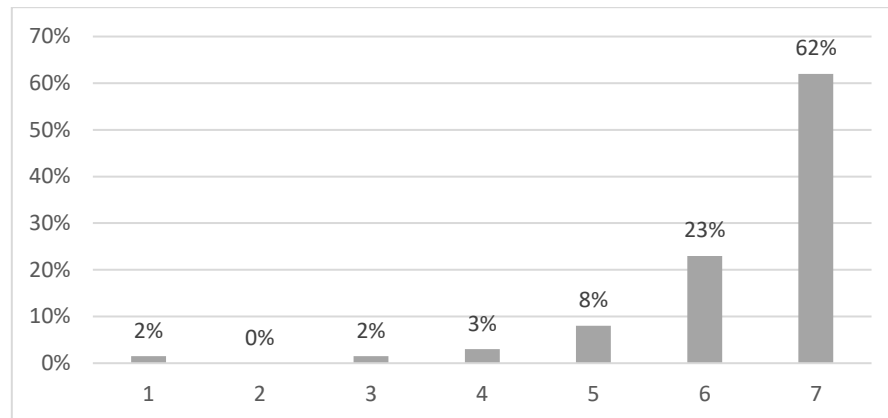
Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “Con la información entregada, me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas.” y el porcentaje de usuarios.



Nota: La figura muestra el porcentaje de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación “Con la información entregada, me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas”.

Figura 3

Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida” y el porcentaje de usuarios.



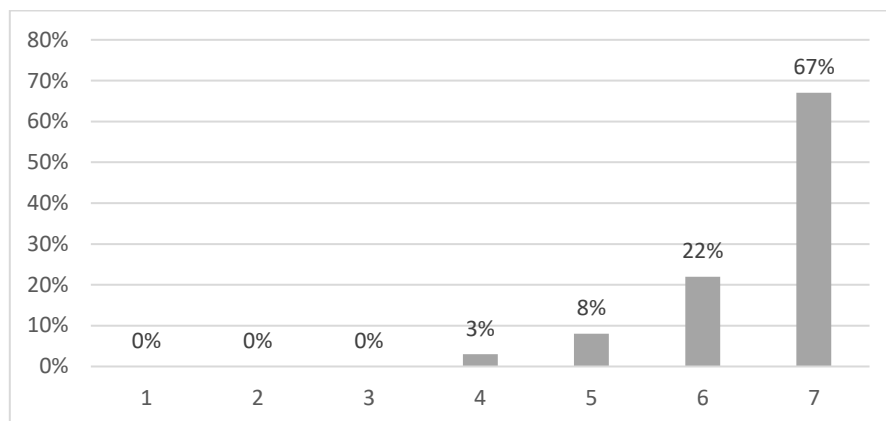
Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación “Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida”.

En relación con las dimensiones “En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana”, “El contenido es comprensible” y “El lenguaje utilizado es claro”, se observa que, en cada una de estas tres dimensiones la calificación mínima otorgada al material fue de 4 puntos, es decir, “Suficiente” según escala de calificación de la Universidad Católica. Por otro lado, la calificación máxima fue de 7 puntos en las tres dimensiones señaladas, clasificándose como “Sobresaliente”.

En el caso de la dimensión “En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana” el 67% de los participantes potenciales usuarios calificaron como “Sobresaliente” las recomendaciones del material psicoeducativo aplicables a la vida cotidiana, mientras que solo el 3% lo calificó como “Suficiente”. Por otra parte, más del 70% de los participantes usuarios destacó la claridad del lenguaje utilizado y la comprensibilidad del contenido del material psicoeducativo. La información detallada se presenta en las Figuras 4, 5 y 6.

Figura 4

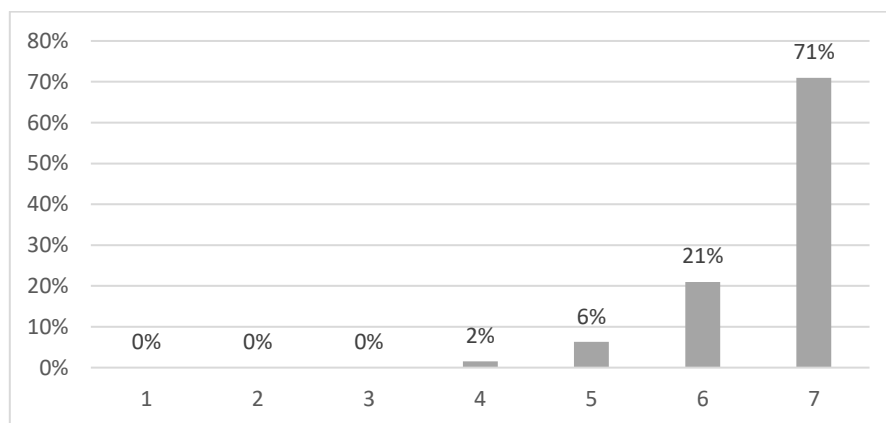
Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana”.



Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación. “En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana”.

Figura 5

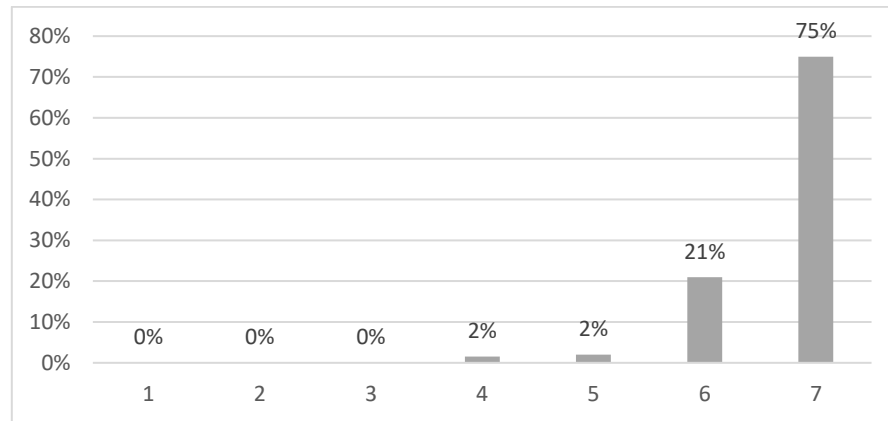
Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “El contenido es comprensible”.



Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación. “El contenido es comprensible”.

Figura 6

Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “El lenguaje utilizado es claro”.

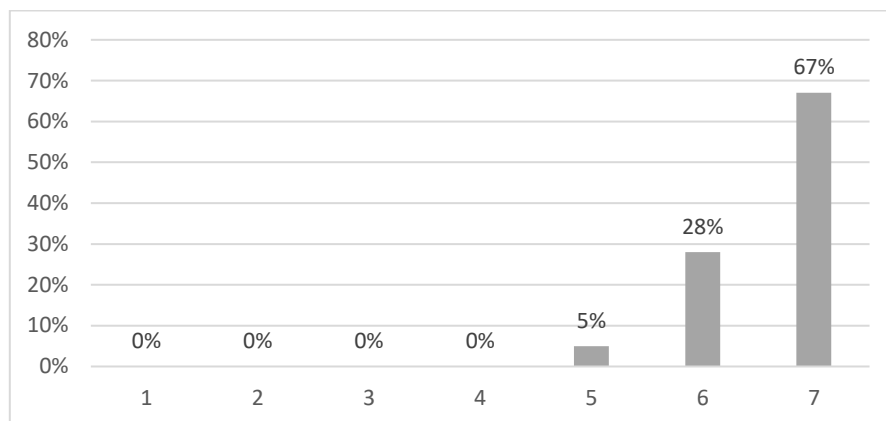


Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación. “El lenguaje utilizado es claro”.

Para las dimensiones “Gracias al material puedo comprender mejor qué es el movimiento corporal”, “Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el movimiento corporal con la salud mental” y “Gracias al material puedo comprender mejor cuáles son los principales beneficios del movimiento corporal en la salud mental”, la calificación mínima otorgada a las dimensiones del material fue de 5 puntos, es decir, “Bueno” según escala de calificación de la Universidad Católica. Por otro lado, la calificación máxima fue de 7 puntos en las tres dimensiones señaladas, expresándose como “Sobresaliente”. En estas dimensiones más del 70% de los potenciales usuarios calificaron el material psicoeducativo con la máxima puntuación de 7 puntos, destacándolo como “Sobresaliente”. Fenómeno que sugiere como el material psicoeducativo permitió a los participantes comprender que es el movimiento corporal, su relación con la salud mental y los beneficios que el hábito entrega a esta. La información detallada se presenta en las Figuras 7, 8 y 9.

Figura 7

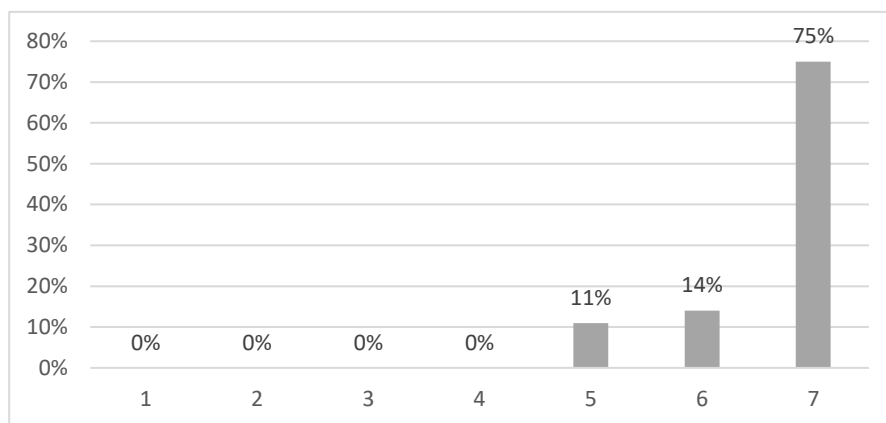
Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “Gracias al material puedo comprender mejor qué es el movimiento corporal”.



Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación. “Gracias al material puedo comprender mejor qué es el movimiento corporal”.

Figura 8

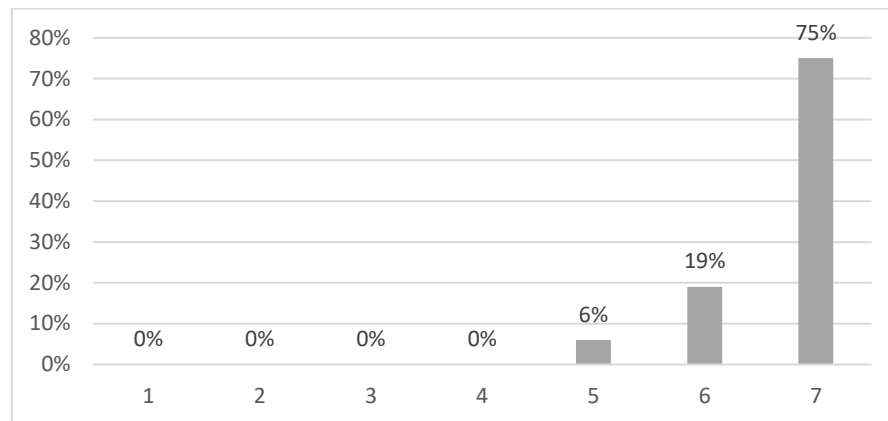
Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el movimiento corporal con la salud mental”.



Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación. “Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el movimiento corporal con la salud mental”.

Figura 9

Relación entre las puntuaciones asignadas a la dimensión “Gracias al material puedo comprender mejor cuáles son los principales beneficios del movimiento corporal en la salud mental”.



Nota: La figura muestra los porcentajes de usuarios que asignaron los puntajes entre el 1 y el 7 a la afirmación. “Gracias al material puedo comprender mejor cuáles son los principales beneficios del movimiento corporal en la salud mental”.

En última instancia, se llevaron a cabo análisis de regresión múltiple con el propósito de determinar si el género, nivel educativo y edad tenían la capacidad de predecir cómo los participantes usuarios evaluaban la percepción del material psicoeducativo en sus distintas dimensiones. Los resultados obtenidos no revelaron ningún resultado estadísticamente significativo en las siguientes dimensiones evaluadas: "¿Que tanto recomendarías el material?" ($p = .66$), "Con la información entregada me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones" ($p = .30$), "La información propuesta puede ayudarme" ($p = .77$), "En general las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana" ($p = .29$), “Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el movimiento corporal con la salud mental” ($p = .12$), “Gracias al material puedo comprender mejor qué es el movimiento corporal” ($p = .25$), “El lenguaje utilizado es claro” ($p = .75$) y “El contenido es comprensible” ($p = .66$). Lo anterior indica que las características demográficas (edad, género y nivel educacional) no desempeñan un papel predictivo significativo en la evaluación de las dimensiones.

Por otra parte, se destaca únicamente en la dimensión: “Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida” una relevancia estadística respecto a la edad ($p = .04$, $B = 0.01$)

lo que sugiere que por cada año adicional de edad se experimenta un incremento de 0.01 en la percepción sobre material como un aporte a sus vidas. No obstante, el género ($p = .15$) como el nivel educativo ($p = .36$) por si solos no mostraron asociación significativa con el aporte del material a sus vidas. A nivel global, el modelo de regresión para esta dimensión presento un valor $p = .06$, indicando un ajuste ligeramente significativo. Los resultados se presentan en la Tabla 2.3.

Tabla 2.3

Coefficientes de regresión lineal múltiple para dimensiones de usuarios y variables de género, nivel educativo y edad.

Dimensión	B	Error estándar	T	p	R cuadrado ajustado	F estadístico
<i>“El contenido es comprensible”</i>		0.69		.66	-0.02	0.52
Intercepto	6.33	0.26	23.49	.000		
Género	0.11	0.18	0.65	.51		
Nivel educativo	0.14	0.17	0.79	.43		
Edad	0.00	0.00	0.66	.51		
<i>“El lenguaje utilizado es claro”</i>		0.58		.75	-0.02	0.40
Intercepto	6.55	0.22	28.50	.000		
Género	0.12	0.15	0.79	.42		
Nivel educativo	0.11	0.15	0.75	.45		
Edad	0.00	0.00	0.16	.87		
<i>“Gracias al material puedo comprender mejor qué es el movimiento corporal”</i>		0.57		.25	0.06	1.37
Intercepto	6.28	0.22	27.98	.000		
Género	0.19	0.15	1.26	.21		
Nivel educativo	0.21	0.14	1.42	.15		
Edad	0.00	0.00	0.65	.51		
<i>“Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el movimiento corporal con la salud mental”</i>		0.66		.12	0.04	1.99
Intercepto	6.12	0.25	23.61	.00		
Género	0.28	0.17	1.64	.10		
Nivel educativo	0.24	0.16	1.42	.15		
Edad	0.00	0.00	1.05	.29		
<i>“Gracias al material puedo comprender mejor cuáles son los principales beneficios del movimiento corporal en la salud mental”</i>		0.58		.29	0.01	1.27
Intercepto	6.35	0.22	27.71	.00		
Género	0.15	0.15	0.97	.33		
Nivel educativo	0.22	0.15	1.50	.13		
Edad	0.00	0.00	0.70	.48		

Dimensión	B	Error estándar	T	p	R cuadrado ajustado	F estadístico
<i>“En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana”</i>		0.77		.32	0.05	1.19
Intercepto	6.37	0.30	21.01	.00		
Género	-0.23	0.20	-1.13	.26		
Nivel educativo	0.22	0.19	1.12	.26		
Edad	0.00	0.00	0.82	.41		
<i>“Creo que la información propuesta puede ayudarme o serme útil”</i>		1.06		.77	-0.03	0.37
Intercepto	6.82	0.41	16.46	.00		
Género	-0.18	0.28	-0.65	.51		
Nivel educativo	-0.17	0.27	-0.65	.51		
Edad	-0.00	0.00	-0.46	.64		
<i>“Con la información entregada, me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas”</i>		1.13		.30	0.01	1.24
Intercepto	5.70	0.44	12.89	.00		
Género	0.06	0.29	0.22	.82		
Nivel educativo	0.39	0.28	1.35	.18		
Edad	0.01	0.00	1.22	.22		
<i>“Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida”</i>		1.08		.06	0.06	2.51
Intercepto	5.25	0.42	12.40	.00		
Género	0.41	0.28	1.43	.15		
Nivel educativo	0.25	0.27	0.90	.36		
Edad	0.01	0.00	2.08	.04*		
<i>“¿Qué tanto recomendarías este material psicoeducativo a otros para mejorar sus hábitos de salud mental?”</i>		0.90		.66	-0.02	0.52
Intercepto	6.12	0.35	17.31	.00		
Género	-0.00	0.23	-0.02	.97		
Nivel educativo	0.08	0.23	0.35	.72		
Edad	0.00	0.00	1.15	.25		

Nota: Esta tabla muestra el análisis de regresión múltiple realizado. En las columnas las dimensiones se encuentran las distintas dimensiones del cuestionario, presentando el error estándar, el R cuadrado ajustado, el F estadístico, y el valor de significancia de cada relación. En las filas las variables de género, nivel educacional y edad.

Por otra parte, se empleó el procedimiento de saturación y relevancia de datos para examinar las respuestas abiertas recopiladas por los participantes usuarios. Se observa que los comentarios de los usuarios coinciden con el de los profesionales expertos en una percepción positiva del material psicoeducativo en su totalidad. Los participantes usuarios destacan la utilidad de las recomendaciones y sugieren integrar información

complementaria práctica para la realización de actividades de movimiento corporal. Los resultados detallados se encuentran en la Tabla 2.4.

Tabla 2.4

Principales categorías saturadas y/o consideradas relevantes de los participantes usuarios

Tema	Categoría	Comentario ejemplo representativo de la categoría
Percepción del material psicoeducativo sobre movimiento corporal según usuarios	Percepción positiva de la claridad del lenguaje y utilidad del material psicoeducativo según usuarios (saturada).	<i>“Me gustó mucho el cómo presentaron esta sección, la explicación es sencilla pero informativa, ofrece oportunidades de practicar movimiento corporal que agrega beneficios asociados, y el contenido es fluido y agradable de seguir.” (R2)</i>
Percepción de la utilidad de las recomendaciones según usuarios	Percepción positiva de la utilidad del material psicoeducativo en torno a: 1) Recomendaciones medibles y alcanzables (saturada). 2) Utilidad de la práctica de movimiento con atención plena (saturada). 3) Concepto de movimiento corporal como actividad más amplia (relevante). 4) Importancia de la regularidad del movimiento corporal (relevante). 5) Reconocimientos de beneficios derivados del movimiento corporal (saturada).	<i>“Me pareció genial que hayan usado la metodología SMART para la definición de objetivos: específico, medible, alcanzable, relevante, en un tiempo determinado...” (R17)</i> <i>“Estar consciente del movimiento y de cómo responde nuestro cerebro a esos estímulos”. (R54)</i> <i>“Moverse a través de cualquier actividad”. (R61)</i> <i>“La necesidad de generar un hábito para que estas prácticas perduren”. (R56)</i> <i>“al moverse de manera diaria y lo saludable que es”. (R22)</i>
Agregar, eliminar o modificar información del material psicoeducativo sobre movimiento corporal	Retroalimentación general no señala comentarios ni sugerencias para mejorar su calidad (saturada).	<i>“No, todo bien”. (R16), “no tengo sugerencias”. (R47)</i>

Tema	Categoría	Comentario ejemplo representativo de la categoría
Agregar, eliminar o modificar información del material psicoeducativo sobre movimiento corporal	Incorporación de información complementaria. 1) Actividades y guías prácticas de ejercicios (saturada). 2) Actividades cotidianas para personas con poco tiempo y sedentarismo (relevante).	<i>“Indicar que actividades realizar, cuánto tiempo y veces en la semana”. (R32)</i>
	Mejoras al contenido: Conceptos, lenguaje y claridad (saturada).	<i>“Dar mayores ejemplos cotidianos en la puesta en práctica...” (R58)</i>
	Consideraciones sobre limitaciones de movilidad (relevante).	<i>“Puede ser que las definiciones sean más precisas y cortas pensando que pueden leerlo adultos mayores”. (R55)</i> <i>“Tomar en consideración las limitaciones físicas, para la movilidad de cada uno”. (R12)</i>
Autopercepción de la capacidad de poner en práctica las recomendaciones entregadas.	Actitud hacia el movimiento corporal, falta de interés (relevante).	<i>“Únicamente porque no me gusta mucho la actividad física y no he encontrado algo que me llene o llame la atención.” (R8)</i>
	Cansancio y falta de tiempo como barreras y obstáculos (relevante).	<i>“... el trabajo deja poco tiempo para realizar lo anterior”. (R43)</i> <i>“Creo que lo que podría impedir que haga alguna de las recomendaciones es el cansancio. A veces uno está de pie todo el día y no quiere caminar más, o hacer deporte”. (R46)</i>
Estrategia de difusión	Conceptos juveniles (relevante).	<i>“conceptos demasiado juveniles. Hay que pensar en los adultos que no necesariamente van a entender fácilmente conceptos como “mover el bote” o “mimir”.” (R20)</i>
	Representación del personaje (saturada).	<i>“el tío suricata no parece “deportista”, quizás agregarle una bandana/cinta en la frente o pesas, o sudadera.”. (R1)</i>

Nota: La presente tabla proporciona una visión detallada de los temas generales más relevantes según el análisis de equipo de investigación, así como las categorías más saturadas (Saunders, et al., 2018), acompañadas de frases representativas extraídas de los participantes usuarios.

Discusión

Numerosos estudios respaldan la eficacia de las campañas de promoción y psicoeducación en salud mental, resaltando su capacidad para aumentar el conocimiento, la conciencia y la comprensión sobre la temática, al mismo tiempo que implementan intervenciones destinadas a fomentar actividades de bienestar y la alfabetización en salud mental (Qureshi, et al., 2021). Esta estrategia no sólo contribuye a la prevención de diversos trastornos mentales, sino que también fortalece la base del conocimiento y la sensibilización en la sociedad respecto a la salud mental (Mumbauer-Pisano & Barden, 2020).

En consonancia con este marco teórico, el presente trabajo de grado y proyecto psicoeducativo tuvo como objetivo desarrollar una propuesta de material psicoeducativo centrado específicamente en el hábito saludable del movimiento corporal para el fomento de la salud mental, a través de una campaña psicoeducativa digital y masiva, dirigida a la población hispanoparlante. La ejecución de este proyecto se llevó a cabo mediante un enfoque riguroso basado en una exhaustiva revisión de evidencia científica de alta calidad y actualizada para elaborar un contenido preciso, de fácil comprensión y culturalmente competente (Godoy, et al., 2020; Magill & Wampold, 2021).

La necesidad abordada en este proyecto se enfoca en la implementación de una propuesta de material psicoeducativo sobre el hábito, con el objetivo específico de que profesionales expertos y potenciales usuarios evaluaran el material en construcción y compartieran la percepción de éste para así incorporar su retroalimentación a la campaña completa y obtener un material adecuado y situado a la idiosincrasia y necesidades de los usuarios. Además, el proyecto brinda información y visibiliza los beneficios del movimiento corporal para la salud mental, temática que generalmente se ha centrado en prevenir y disminuir factores de riesgo asociados a enfermedades físicas no transmisibles (BCN, 2017).

La construcción de la propuesta de material psicoeducativo fue guiada por dos elementos cruciales para la formación, mantención y modificación de hábitos: (1) la actitud, entendida como la percepción personal hacia una conducta específica y (2) la

norma subjetiva, que implica la percepción de figuras significativas respecto a dicha conducta (Rodríguez, 2007). Por consiguiente, fue esencial promover que los participantes se involucraran activamente identificando beneficios del hábito en su salud mental, junto con recoger la percepción de figuras significativas en el campo (profesionales expertos) para potenciar la nueva conducta mediante el consenso social y empírico acerca de los beneficios.

Es relevante destacar que los resultados obtenidos de la evaluación de la percepción del material psicoeducativo son congruentes con los hallazgos de la campaña sobre salud mental en redes sociales de Saha y colaboradores (2019), ya que ambas convergen en un aumento del conocimiento sobre salud mental entre los participantes y una mayor disposición de estos para acceder a más información, como se refleja en los resultados encontrados en esta investigación.

A modo de síntesis, los resultados de la evaluación del material psicoeducativo por parte de profesionales expertos y potenciales usuarios reflejaron en su mayoría una evaluación global “Muy buena” según escala de calificación de la Universidad Católica. Tanto expertos como potenciales usuarios destacaron como especialmente positiva la pertinencia del contenido, la claridad del lenguaje y estrategias útiles para su implementación. Además, los participantes formularon importantes recomendaciones sobre la construcción del material, el contenido de la información a divulgar y sobre las estrategias de difusión de la campaña.

Al considerar la primera hipótesis formulada para evaluar la propuesta del material psicoeducativo (H1), que establece que las métricas cuantitativas utilizadas para evaluar el material psicoeducativo reflejarán una percepción general positiva por parte de profesionales expertos y de usuarios, resalta en los resultados que las métricas de las dimensiones cuantitativas utilizadas para evaluar el material psicoeducativo reflejan una percepción general “Muy buena”. Hallazgo consistente tanto entre profesionales expertos como entre los usuarios. En el caso de los profesionales, esta apreciación se refleja en las medias de las nueve dimensiones calificadas, las cuales superan los 6 puntos, cifra que se repite en la dimensión que evalúa la nota general asignada al material psicoeducativo

($M=6.3$, $SD=0.7$). En relación con los potenciales usuarios, los resultados son similares, ya que las medias de las diez dimensiones que evaluaron el material psicoeducativo reciben una calificación superior a 6. Además, en la dimensión que aborda la percepción sobre el aporte del material psicoeducativo a sus vidas, se destaca una calificación promedio de 6.3 ($SD=1.1$).

En lo que respecta a la segunda hipótesis planteada (H2), que sostiene que tanto profesionales expertos y potenciales usuarios calificarán positivamente la pertinencia y calidad de las temáticas abordadas, la comprensión del contenido, la claridad del lenguaje y la utilidad de las estrategias, se observa que ambos participantes evaluaron de manera positiva dichos aspectos. La retroalimentación entregada indica lo siguiente: en primer lugar, la percepción de los profesionales expertos destaca la pertinencia de las temáticas abordadas, otorgándoles una puntuación media de 6.6 ($SD=0.9$). Se destaca también la apreciación hacia los aspectos de coherencia ($M=6.3$, $SD=1.0$) y comprensión ($M=6.3$, $SD=0.8$). Esta valoración es congruente con la positiva percepción de los potenciales usuarios sobre los aspectos de comprensibilidad del contenido con un puntaje promedio de 6.6 ($SD=0.6$) y la claridad en el uso del lenguaje con un 6.7 ($SD=0.5$).

Respecto a la calidad del contenido psicoeducativo, constituido de la adecuada explicación sobre qué es el hábito saludable de movimiento corporal, los beneficios de su práctica y la relación de este con la salud mental, los profesionales expertos otorgaron una calificación promedio de 6.5 a las dimensiones “Explicación sobre qué es el movimiento corporal”, “Beneficios del movimiento corporal en la salud mental” y “Relación del movimiento corporal con la salud mental”. Los potenciales usuarios, por su parte, muestran una evaluación aún más alentadora, calificando con un promedio de 6.6 puntos en las dimensiones de la comprensión del hábito de movimiento corporal, la relación del hábito con la salud mental y la comprensión de los principales beneficios del movimiento corporal en la salud mental. Estos hallazgos revelan una concordancia entre la percepción de los expertos y la receptividad positiva por parte de los potenciales usuarios, evidenciado en un sólido respaldo hacia el material psicoeducativo en desarrollo.

En lo que concierne a la utilidad de las estrategias, los profesionales asignan una puntuación de 6.3 (SD=0.6) a las recomendaciones prácticas para la implementación, mientras que otorgan un puntaje de 6.6 (SD=0.7) a la utilidad del material. Asimismo, los usuarios expresaron una satisfacción notable al evaluar la utilidad de las estrategias en dimensiones en “qué tan aplicables son las recomendaciones propuestas a la vida cotidiana”, obteniendo una calificación de $M=6.5$ (SD=0.7). Además, calificaron con $M=6.4$ (SD=1.0) la percepción de que la información propuesta puede serles útil o de ayuda, y con $M=6.3$ (SD=1.1) la sensación de ser capaces de poner en práctica las recomendaciones sugeridas a partir de la información proporcionada.

Adicionalmente, se destaca que se llevaron a cabo análisis inferenciales con el propósito de determinar si la edad, el género y el nivel educativo de los participantes usuarios podían predecir la percepción del material psicoeducativo. A pesar de que los resultados estadísticos generales no revelaron una significancia estadística, lo cual imposibilita afirmar que estas variables sociodemográficas influyen en la manera en que los usuarios perciben el contenido general del material, se destaca un hallazgo interesante respecto a la edad en la dimensión de aporte del material a sus vidas. Este resultado sugiere que, la edad emerge como un elemento importante en la percepción del valor y relevancia del material psicoeducativo a la vida de los usuarios.

Una posible explicación para la falta de relación significativa en el análisis global de los resultados radica en la escasa variabilidad de las respuestas en la muestra, dado que la mayoría de las calificaciones de los participantes se sitúan en los rangos de 6 a 7 puntos. Este fenómeno posiblemente haya limitado la capacidad del análisis para identificar relaciones significativas entre las variables sociodemográficas y la percepción de los usuarios respecto al material psicoeducativo.

Por otra parte, se encuentran los resultados cualitativos analizados a la luz de las preguntas directrices. En primer lugar, se exploraron cuáles son los elementos o temas relevantes que se repiten en las impresiones de expertos y usuarios sobre la propuesta del material psicoeducativo.

Los participantes expertos destacaron mayoritariamente en la percepción global del material psicoeducativo una apreciación positiva respecto a la pertinencia del contenido, señalando que el contenido se encuentra completo y adecuado, con una definición novedosa del concepto de movimiento corporal. Por su parte, los participantes usuarios, también reportaron una percepción positiva del material psicoeducativo, destacando la claridad del lenguaje utilizado y la utilidad del material. Los usuarios señalaron que las recomendaciones fueron útiles porque son medibles y alcanzables, destacan la incorporación de la atención plena al movimiento corporal para potenciar sus beneficios, destacan la importancia de la regularidad del hábito y reconocen los beneficios derivados del movimiento corporal.

En segundo lugar, se exploró cuáles fueron las recomendaciones más relevantes y repetidas de expertos y usuarios para mejorar el material psicoeducativo. En cuanto a las más relevantes en los participantes expertos, corresponde a una mejora en la claridad y accesibilidad en la explicación de conceptos científicos como “la definición del sistema neuroendocrino y flujo cerebral” (E14), realizar ajustes conceptuales como “el símil de Movimiento corporal es “Actividad Física” no “Ejercicio físico”...” (E15), mejorar la redacción del escrito y considerar la diversidad etaria en la promoción de actividades de movimiento corporal. Por último, la recomendación más indicada apunta a integrar estrategias y recomendaciones para la promoción del movimiento corporal, señalando lo más recomendable en torno a su frecuencia, duración, tiempos de actividades, sugerencias prácticas para su ejecución y consideraciones motivacionales para su mantenimiento.

Desde la mirada de los usuarios, la impresión más repetida en la retroalimentación es una ausencia de comentarios y sugerencias para mejorar su calidad. Por el contrario, también existen recomendaciones al material que destaca de manera amplia incorporar información práctica complementaria, que aborde una guía de actividades para realizar movimiento corporal destacando la incorporación de actividades de movimiento que sean realizables de manera cotidiana para personas con poco tiempo y sedentarismo. Asimismo, otra recomendación alude a realizar mejoras al contenido, que permitan tener definiciones más precisas y claras para el público de personas mayores. Finalmente se

destaca una recomendación relevante que señala la importancia de considerar en el material psicoeducativo a personas con limitaciones de movilidad física.

Las recomendaciones emergentes señaladas por los profesionales y potenciales usuarios incorporan sugerencias específicas y relevantes como: (1) integrar pausas activas y movimientos agradables para los usuarios con poco tiempo, espacio y gusto por el hábito; (2) integrar actividades sociales para incorporar el hábito, acompañado de ideas para integrar la actividad a sus vidas y como orientarlas y sostenerlas en el tiempo; (3) identificar barreras y hacer estrategias de afrontamiento para éstas, con prácticas más fáciles de incorporar en el día a día, junto con normalizar los desafíos y el desarrollo gradual del hábito; (4) enfocar la integración del hábito a la identidad, para transmitir el mensaje de persona activa y así propiciar fluidamente la integración del hábito; y (5) considerar en la construcción del material psicoeducativo y en sus recomendaciones al público de personas mayores y con capacidad física y funcional diversa.

En tercer lugar, se presentan recomendaciones a la estrategia de difusión de la campaña psicoeducativa en general. Entre las cuales destaca por parte de los expertos y potenciales usuarios mejorar la claridad de la comunicación del mensaje, hacer más interactivos los diálogos del locutor en la bajada a redes sociales del hábito, incluir elementos gráficos que acompañen la campaña y aclarar conceptos juveniles utilizados en la bajada a redes sociales para que sean entendibles para todo el público y no generen un efecto de alejar a la población que no le resulte comprensible. Por último, se realizan recomendaciones en ambos grupos de participantes respecto al personaje que representa el hábito de movimiento corporal “tío suricata” en la campaña. Los comentarios generales de todos los participantes indican que la imagen podría ser más representativa del hábito, ya sea con una vestimenta más deportiva y con una cara más agradable.

El alcance exploratorio-descriptivo de la evaluación permitió contribuir a la identificación y descripción del fenómeno que corresponde a la percepción de los participantes respecto a la propuesta de material psicoeducativo. Los resultados de la evaluación permitieron una comprensión inicial de las impresiones y recomendaciones que deben ser incorporadas a la campaña masiva.

La retroalimentación que será incorporada corresponde al cierre de la fase cuatro planteada en la metodología. En un primer paso, se llevarán a cabo ajustes en la redacción del material, seguido de mejorar las definiciones con contenido científico para que sea más preciso y corto. En tercer lugar, se incorporarán al contenido sugerencias específicas y relevantes que corresponden a: identificar barreras y estrategias de afrontamiento a las dificultades de incorporar el hábito, junto con potenciar la naturalización del desarrollo gradual de la actividad, incorporar el mensaje de “persona activa” para la integración del hábito a la identidad. Además, se integrará dentro de la narrativa de los ejemplos recomendaciones de actividades sociales para poner en práctica el hábito y actividades como pausas activas y movimientos agradables para los usuarios con poco tiempo, espacio y gusto por el hábito. Así mismo, se revisarán cuidadosamente otros recursos como guías y links de fuentes oficiales y científicas para compartir en la campaña psicoeducativa con el propósito de orientar sobre la frecuencia e intensidad del movimiento corporal más recomendado. También se incluirán recursos adecuados a las necesidades de las personas mayores y la diversidad de capacidad física y funcional.

En relación con las sugerencias orientadas a la estrategia de difusión de la campaña, como aquellas que se centran en las impresiones asociadas al personaje que representa el hábito y el uso del lenguaje juvenil en la difusión en redes sociales, se llevará a cabo la comunicación de dichas recomendaciones a la Agencia Loca Santiago con el propósito de facilitar la implementación de los ajustes pertinentes para optimizar la efectividad de la campaña.

Implicancias, limitaciones y recomendaciones para futuros estudios

La implicancia central de este trabajo radica en la provisión de información responsable y útil para la población a través de una campaña psicoeducativa masiva. Dicha relevancia se destaca en consideración de la problemática actual asociada al exceso de información poco rigurosa (Bailón, 2021; OPS, 2020). Adicionalmente, desde una perspectiva práctica y social, la evaluación del material psicoeducativo en construcción se

traduce en una aplicabilidad directa, dado que las recomendaciones obtenidas de los participantes se integran a la campaña final.

En términos de posibles implicancias teóricas, los resultados de este trabajo aportan significativamente al campo del fenómeno de la percepción de los participantes ante contenidos psicoeducativos.

En cuanto a las implicancias de investigaciones futuras, la exitosa participación y resultados entorno a la retroalimentación obtenida, respalda la necesidad de evaluar la construcción de campañas psicoeducativas con el potencial público y expertos en el área y se sugiere ajustar los contenidos en función de las percepciones entregadas. Además, se plantea a futuro recoger impresiones de participantes sobre el material final para evaluar su satisfacción con el producto, incluyendo un número más amplio y diverso de participantes, tanto de potenciales usuarios como de profesiones expertos para enriquecer la validez y la generalización de los resultados. En esta misma línea, se percibe la oportunidad de medir el impacto en la población una vez lanzada la campaña.

Es crucial reconocer las limitaciones de este estudio, especialmente en relación con la muestra de participantes seleccionados por conveniencia, que no representaba de manera exhaustiva la diversidad del público objetivo. Por ejemplo, la muestra no incluyó participantes con bajo nivel de escolaridad o que auto-reportaran tener un nivel socioeconómico bajo. Sin embargo, las recomendaciones proporcionadas por los participantes incluyeron reflexiones creemos permitirán una difusión efectiva del material psicoeducativo a la población.

Conclusión

En términos de conclusión, es fundamental resaltar el significativo aporte derivado de las percepciones y recomendaciones otorgadas por los participantes en la evaluación del material psicoeducativo en construcción. Estas contribuciones son esenciales para la adaptación efectiva del contenido a la audiencia adulta chilena e hispanoparlante. Así mismo, resulta evidente la manifestación por parte de los participantes de una necesidad de campañas preventivas y de promoción en salud mental, reflejada en su evaluación global de satisfacción y relevancia.

Este hallazgo concuerda con los antecedentes previamente expuestos, que subrayan la urgencia de implementar campañas y/o dispositivos de alfabetización en salud mental e información que contribuya a la mejora del bienestar psicológico para contrarrestar el crecimiento alarmante de las cifras asociadas a problemas de salud mental en la actualidad, principalmente de trastornos depresivos y ansiosos (IHME, 2019) e incorporar hábitos que permitan enfrentar el estrés (Chatterjee, 2018).

La articulación de las percepciones entre los participantes, y los antecedentes científicos recopilados para este trabajo de grado, respalda la relevancia y aplicabilidad práctica de este trabajo. A su vez, dan cuenta de la importancia de la adaptación contextualizada de campañas de promoción y prevención en salud mental.

Finalmente, es importante destacar que otro de los focos centrales dentro de este trabajo y proyecto es poder entregar información precisa y acceso a un material fidedigno que permite a la población la toma de decisiones adecuadas para cuidar su salud mental.

Referencias

- Álvarez, V. (2021). *Estación Salud Mental: Diseño de una intervención psicoeducativa enfocada en el manejo del estrés y autorregulación emocional* [Tesis de Magister]. <https://doi.org/10.7764/tesisUC/PSI/63185>
- Ambegaonkar, J. P., Matto, H., Ihara, E. S., Tompkins, C., Caswell, S. V., Cortes, N., Davis, R., Coogan, S. M., Fauntroy, V. N., Glass, E., Lee, J., Baraniecki-Zwil, G., & Dhokai, N. (2022). Dance, music, and social conversation program participation positively affects physical and mental health in community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Dance Medicine & Science*, 26(4), 255-264. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.121522f>
- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Atkin, C. & Rice, R. (2013). Theory and principles of public communication campaigns. In: Rice R., Atkin C. (editors). *Public communication campaigns* (4th ed., pp 3-19). SAGE Publications.
- Backes, B., Porta, M., & De Anglat, H. (2015). El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes. *Educere*, 19(64), 777-790.
- Barrera-Herrera, A., & Martín, Y. S. (2021). Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud en una muestra de universitarios chilenos. *Psykhē*, 30(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2017). *Elige vivir sano*. <https://www.bcn.cl/portal/leyfacil/recurso/elige-vivir-sano>
- Bowe, A. K., Owens, M., Codd, M. B., Lawlor, B. A., & Glynn, R. W. (2019). Physical activity and mental health in an Irish population. *Irish Journal of Medical Science*, 188(2), 625-631. <https://doi.org/10.1007/s11845-018-1863-5>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Caamaño-Navarrete, F., Ángel Latorre-Román, P., Guzmán-Guzmán, I. P., Párraga Montilla, J., Jerez-Mayorga, D., & Delgado -Floody, P. (2022). Lifestyle mediates the relationship between self-esteem and health-related quality of life in Chilean schoolchildren. *Psychology, Health & Medicine*, 27(3), 638-648. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1934496>
- Cahill, S. M., Egan, B. E., & Seber, J. (2020). Activity- and occupation-based interventions to support mental health, positive behavior, and social participation for children and youth: A systematic review. *The American Journal of Occupational Therapy*, 74(2), 7402180020p1-7402180020p28. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.038687>
- Cheng, H., Kotler, P., & Lee, N. (Eds.). (2011). *Social marketing for public health: global trends and success stories*. Jones & Bartlett Learning.
- Cherubal, A. G., Suhavana, B., Padmavati, R., & Raghavan, V. (2019). Physical activity and mental health in India: A narrative review. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(7-8), 656-667. <https://doi.org/10.1177/0020764019871314>
- Chatterjee, R. (2018). *The Four Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move and Sleep. Your Way to a Longer, Healthier Life*. Penguin Life.
- Collins, R. L., Wong, E. C., Breslau, J., Burnam, M. A., Cefalu, M., & Roth, E. (2019). Social marketing of mental health treatment: California's mental illness stigma reduction campaign. *American Journal of Public Health*, 109(S3), S228-S235. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305129>
- De Nys, L., Anderson, K., Oforu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 143, 105843. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>

- Delgado -Floody, P. D., Caamaño Navarrete, F., Jerez Mayorga, D., Cofré-Lizama, A., & Guzmán Guzmán, I. (2019). The association between children's food habits, anthropometric parameters and health-related quality of life in Chilean schoolchildren. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1061-1066. <https://doi.org/10.20960/nh.02643>
- División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. (s.f.). *Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana*. Ministerio de Salud. <https://dipol.minsal.cl/departamentos-2/promocion-de-la-salud-y-participacion-ciudadana/>
- Elliott, L. D., Wilson, O. W. A., Holland, K. E., & Bopp, M. (2021). Using exercise as a stress management technique during the covid-19 pandemic: The differences between men and women in college. *International Journal of Exercise Science*, 14(5), 1234-1246.
- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical exercise and mental health: The routes of a reciprocal relation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12364. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, Md., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627-634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: Una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>
- González, C. G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., Vio, F., González, C. G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., & Vio, F. (2020). Application and effectiveness of an educational model for healthy habits with fruit delivery and physical activity program for schoolchildren. *Revista chilena de nutrición*, 47(6), 991-999. <https://doi.org/10.4067/S0717->

[75182020000600991](https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.04109)

- González Gaita, M. E., Mojica Matus, V., y Torres Contreras, O. J. (2010). Cuerpo y movimiento humano: Perspectiva histórica desde el conocimiento. *Movimiento Científico*, 4(1), 73-79. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.04109>
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- Gyllensten, A. L., Jacobsen, L. N., & Gard, G. (2019). Clinician perspectives of Basic Body Awareness Therapy (Bbat) in mental health physical therapy: An international qualitative study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 746-751. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.04.012>
- Henriksson, M., Wall, A., Nyberg, J., Adiels, M., Lundin, K., Bergh, Y., Eggertsen, R., Danielsson, L., Kuhn, H. G., Westerlund, M., David Åberg, N., Waern, M., & Åberg, M. (2022). Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 297, 26-34. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.006>
- Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). Mc Graw-Hill: México.
- Hosker, D. K., Elkins, R. M., & Potter, M. P. (2019). Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(2), 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>
- Huang, H. (2022). The influence of sports dance on the physical and mental development of contemporary college students based on health detection. *Emergency Medicine International*, 2022, 3715150. <https://doi.org/10.1155/2022/3715150>
- Hui, A., Wong, P. W.-C., & Fu, K.-W. (2015). Evaluation of an online campaign for

- promoting help-seeking attitudes for depression using a facebook advertisement: An online randomized controlled experiment. *JMIR Mental Health*, 2(1), e5. <https://doi.org/10.2196/mental.3649>
- Islas Bueno, J., & Maldonado Rojas, M. (Prof G. (2019). *Conocimientos y actitudes sobre prácticas de vida saludable de estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad de Talca* [Tesis, Universidad de Talca (Chile). Escuela de Tecnología Médica.]. <http://dspace.utalca.cl/handle/1950/12089>
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Results. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2020. Available from <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>. (Accessed [8-4-2023])
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L.-K., De Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International exercise recommendations in older adults (Icfsr): Expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7), 824-853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Jackson, M., Kang, M., Furness, J., & Kemp-Smith, K. (2022). Aquatic exercise and mental health: A scoping review. *Complementary Therapies in Medicine*, 66, 102820. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102820>
- Jahangard, L., Behmanesh, H., Ahmadpanah, M., Poormoosavi, S. M., Solitani, A., & Highighi, M. (2019a). Risky behaviors and health-promoting behaviors in young adults: An epidemiological study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 14(4), 302-308. <https://doi.org/10.18502/ijps.v14i4.1981>
- Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018). Moving to beat anxiety: Epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x>
- Kelly, P., Williamson, C., Niven, A. G., Hunter, R., Mutrie, N., & Richards, J. (2018).

- Walking on sunshine: Scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 800-806.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098827>
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., Feusner, J. D., Garfinkel, S. N., Lane, R. D., Mehling, W. E., Meuret, A. E., Nemeroff, C. B., Oppenheimer, S., Petzschnner, F. H., Pollatos, O., Rhudy, J. L., Schramm, L. P., Simmons, W. K., Stein, M. B., ... Interoception Summit 2016 participants. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry. Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6), 501-513.
<https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>
- Koch, S. C. (2014). Rhythm is it: Effects of dynamic body feedback on affect and attitudes. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00537>
- Kohn, R., Ali, A. A., Puac-Polanco, V., Figueroa, C., López-Soto, V., Morgan, K., Saldivia, S., & Vicente, B. (2018). Mental health in the Americas: An overview of the treatment gap. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42.
<https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.165>
- Kong, J., Wilson, G., Park, J., Pereira, K., Walpole, C., & Yeung, A. (2019). Treating depression with tai chi: State of the art and future perspectives. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00237>
- Kronthaler, F., Zöllner, S. (2021). *Data Analysis with RStudio: An Easygoing Introduction*. Springer: Berlin/Heidelberg, Germany.
- Kuehn, B. M. (2022). Who: Pandemic sparked a push for global mental health transformation. *JAMA*, 328(1), 5. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.10241>
- Kulu, M., Özsoy, F., & Baykara, S. (2018). Bağımlılıkta düzenli egzersizin benlik saygısına etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(3).
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1352.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>

Latha, K., Meena, K., Pravitha, M., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 124.

https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20

Ley 20670 de 2013. Sistema Elige Vivir Sano. 14 de mayo de 2013.

<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1051410>

López, O. & Hernández, M. (2011). Efectividad de la psicoeducación en la calidad de vida en pacientes con enfermedad mental. Estudio piloto. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), 94-100.

Magill, M., Martino, S., & Wampold, B. (2021). The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 126, 108442.

<https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108442>

Makris, K., & Kollias, K. (2021). [Schizophrenia spectrum disorders and physical exercise]. *Psychiatrike = Psychiatriki*, 32(2), 132-140.

<https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.019>

Marfil-Carmona, R., Ortega-Caballero, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., & Puertas-Molero, P. (2021). Impact of the mass media on adherence to the mediterranean diet, psychological well-being and physical activity. Structural equation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3746. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073746>

Martland, R., Korman, N., Firth, J., Vancampfort, D., Thompson, T., & Stubbs, B. (2022). Can high-intensity interval training improve mental health outcomes in the general population and those with physical illnesses? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 56(5), 279-291.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-103984>

Mau, M., Aaby, A., Klausen, S. H., & Roessler, K. K. (2021). Are long-distance walks therapeutic? A systematic scoping review of the conceptualization of long-

- distance walking and its relation to mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7741. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157741>
- Maulik, P. K., Devarapalli, S., Kallakuri, S., Tripathi, A. P., Koschorke, M., & Thornicroft, G. (2019). Longitudinal assessment of an anti-stigma campaign related to common mental disorders in rural India. *The British Journal of Psychiatry*, 214(2), 90-95. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.190>
- Millman, L. S. M., Terhune, D. B., Hunter, E. C. M., & Orgs, G. (2021). Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 24-38. <https://doi.org/10.1002/cpp.2490>
- Ministerio de Salud (MINSAL). (s.f.). Prioridad programática, promoción y prevención en salud mental.
- Ministerio de Salud (MINSAL). (2007). *Informe final: Estudio de carga de enfermedad y carga atribuible*. Chile. Ministerio de Salud. <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/602>
- Ministerio de Salud (MINSAL). (2017). *Plan nacional de salud mental 2017-2025*. Chile. Ministerio de Salud. <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/889>
- Ministerio de Salud (MINSAL). (2018). *Modelo de gestión: red temática de salud mental en la red general de salud*. Santiago, Chile.
- Ministerio de Salud (MINSAL). (2021). *Plan de Acción de Salud Mental 2019-2025*. Santiago, Chile.
- Mumbauer-Pisano, J., & Barden, S. M. (2020). Examining a mental health literacy intervention among economically disadvantaged youth. *Journal of Mental Health Counseling*, 42(4), 339-355. <https://doi.org/10.17744/mehc.42.4.04>
- Murphy, J., Qureshi, O., Endale, T., Esponda, G. M., Pathare, S., Eaton, J., De Silva, M., & Ryan, G. (2021). Barriers and drivers to stakeholder engagement in global mental health projects. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00458-y>

- Observatorio Elige Vivir Sano. (noviembre 2020). Microestudio: Aumento Del Flujo De Bicicleta En 5 Ciudades 2019-2020.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>.
- Organización Mundial de la Salud. (2022a). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos: panorama general*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356118>
- Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/357847>
- Organización Mundial de la Salud. (2022c, octubre 5). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (abril, 2020). *Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19. Herramientas de conocimiento*. <https://www.paho.org/ish/images/docs/infodemic-factsheet-es.pdf?ua=1>
- Organización Panamericana de la Salud (septiembre, 2020). *La carga de los trastornos mentales en la región de las américas: Chile*. https://www.paho.org/sites/default/files/2020-09/MentalHealth-profile-2020%20Chile_esp.
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Vigorous physical activity, perceived stress, sleep and mental health among university students from 23 low- and middle-income countries. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2), 20170116. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0116>
- Quadt, L., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2018). The neurobiology of interoception

- in health and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1428(1), 112-128. <https://doi.org/10.1111/nyas.13915>
- Qureshi, O., Endale, T., Ryan, G., Miguel-Esponda, G., Iyer, S. N., Eaton, J., De Silva, M., & Murphy, J. (2021). Barriers and drivers to service delivery in global mental health projects. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00427-x>
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española (23a ed.)*. Madrid: Espasa Calpe.
- Reyes Abarca, M. (2021). *Implementación de una intervención basada en la terapia de aceptación y compromiso para pacientes con dolor crónico adaptada al contexto del CRS Cordillera Oriente* [Tesis de Magíster en Psicología de la Salud, Pontificia Universidad Católica de Chile]. <https://doi.org/10.7764/tesisUC/PSI/57948>
- Reuters Institute. (2023). Digital News Report 2023. https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2023-06/Digital_News_Report_2023.pdf
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Díez-Vega, I. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>
- Rudd, B. N., & Beidas, R. S. (2020). Digital mental health: The answer to the global mental health crisis? *JMIR Mental Health*, 7(6), e18472.

<https://doi.org/10.2196/18472>

- Saha, K., Torous, J., Ernala, S. K., Rizuto, C., Stafford, A., & De Choudhury, M. (2019). A computational study of mental health awareness campaigns on social media. *Translational Behavioral Medicine*, 9(6), 1197-1207. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz028>
- Salinas, J., Lera, L., González, C. G., Villalobos, E., & Vio, F. (2014). Feeding habits and lifestyles of male construction workers. *Revista médica de Chile*, 142(7), 833-840. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000700003>
- Santos, I., Medeiros, R., Medeiros, J., Almeida-Neto, P., Sena, D., Cobucci, R., & Dantas, P. (2021). Active video games for improving mental health and physical fitness—An alternative for children and adolescents during social isolation: an overview. *International journal of environmental research and public health*. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 18 (4), 1641.
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Secretaría Elige Vivir Sano. (abril 2021). Estudio: Radiografía de la Alimentación en Chile. Resumen de los primeros resultados.
- Shafir, T., Tsachor, R. P., & Welch, K. B. (2016). Emotion regulation through movement: Unique sets of movement characteristics are associated with and enhance basic emotions. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02030>
- Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2021). The role of exercise in management of mental health disorders: An integrative review. *Annual Review of Medicine*, 72, 45-62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., McGuine, T. A., & Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682. <https://doi.org/10.1177/0890117118817715>
- Snyder, L. B., Hamilton, M. A., Mitchell, E. W., Kiwanuka-Tondo, J., Fleming-Milici, F.,

- & Proctor, D. (2004). A meta-analysis of the effect of mediated health communication campaigns on behavior change in the united states. *Journal of Health Communication*, 9(sup1), 71-96.
<https://doi.org/10.1080/10810730490271548>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs. B. & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & quantity*, 52, 1893-1907.
- Tena-Hernández, F. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científico-sanitaria*, 4(3), 36-45.
- Tian, J., Yu, H., & Austin, L. (2022). The effect of physical activity on anxiety: The mediating role of subjective well-being and the moderating role of gender. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3167-3178.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S384707>
- Tse, A. C., Lee, P. H., Zhang, J., Chan, R. C., Ho, A. W., & Lai, E. W. (2022). Effects of exercise on sleep, melatonin level, and behavioral functioning in children with autism. *Autism*, 26(7), 1712-1722. <https://doi.org/10.1177/13623613211062952>
- VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>
- Varela, J., Guzmán, J., Alfaro, J., Reyes, F., Sirlopú, D., Benavente, M., & Yaikin, T. (2018). Un análisis ecológico de predictores claves del bienestar en niñas, niños y adolescentes. *Apoyando el bienestar en las comunidades educativas*, 151-178.
- Vázquez, F., Torres, A., Otero, P., Blanco, V., & Attkisson, C. (2019). Propiedades psicométricas de la versión castellano-castellano del Cuestionario de Satisfacción del Cliente (CSQ-8). *Psicología Actual*, 38, 829-35.
- Vilugrón Aravena, F., Molina G., T., Gras Pérez, M. E., & Font-Mayolas, S. (2020). Association between eating habits and health related quality of life among school age adolescents. *Revista médica de Chile*, 148(7), 921-929.
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921>

- Wallman-Jones, A., Palser, E. R., Benzing, V., & Schmidt, M. (2022). Acute physical-activity related increases in interoceptive ability are not enhanced with simultaneous interoceptive attention. *Scientific Reports*, 12(1), 15054. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19235-z>
- Wallman-Jones, A., Perakakis, P., Tsakiris, M., & Schmidt, M. (2021). Physical activity and interoceptive processing: Theoretical considerations for future research. *International Journal of Psychophysiology: Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, 166, 38-49. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.05.002>
- Wang, Z., An, G., Zhang, W., & Yang, G. (2019). The effect of jazz dance on physical and mental health of students with different physical fitness. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(5), 880-885. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08025-8>
- Wayne, P. M., Hausdorff, J. M., Lough, M., Gow, B. J., Lipsitz, L., Novak, V., Macklin, E. A., Peng, C.-K., & Manor, B. (2015). Tai chi training may reduce dual task gait variability, a potential mediator of fall risk, in healthy older adults: Cross-sectional and randomized trial studies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00332>
- Wei, G. X., Gong, Z. Q., Yang, Z., & Zuo, X. N. (2017). Mind-body practice changes fractional amplitude of low frequency fluctuations in intrinsic control networks. *Frontiers in psychology*, 8, 1049.
- Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in Psychology*, 11, 579205.
- Yao, Y., Ge, L., Yu, Q., Du, X., Zhang, X., Taylor-Piliae, R., & Wei, G.-X. (2021). The effect of tai chi chuan on emotional health: Potential mechanisms and prefrontal cortex hypothesis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2021/5549006>

- Zaman, R., Hankir, A., & Jemni, M. (2019). Lifestyle factors and mental health. *Psychiatria Danubina*, 31(Suppl 3), 217-220.
- Zhao, X. (2020). Health communication campaigns: A brief introduction and call for dialogue. *International Journal of Nursing Sciences*, 7, S11-S15.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.04.009>

ANEXOS

Anexo 1: Invitación a participantes

Invitación a usuarios (WhatsApp y correo):

¡Hola!

Nos gustaría invitarle a participar en el estudio de la campaña “¡Cuida tu salud mental!” versión 2023. Su colaboración consiste en ver un breve material sobre hábitos de salud mental y darnos su opinión. Responder este cuestionario tendría una duración aproximada de 15 minutos.

Para participar, es requisito tener más de 18 años, entender español y utilizar redes sociales al menos 1 vez por semana (Whatsapp, instagram, TikTok, Twitter, facebook, u otra).

Esta investigación se enmarca dentro del proyecto de Tesis de Magister de Tamara Bravo, Javiera Canales, Fernanda Miranda y Fernanda Pereira. En la Escuela de Psicología de la Universidad Católica, bajo la supervisión de la académica Paula Errázuriz.

Su participación en este estudio es absolutamente voluntaria y usted es libre de suspender su participación en cualquier momento. No conlleva riesgos completar esta encuesta y su participación es totalmente anónima.

Toda información que proporcione al responder el cuestionario será tratada con la máxima confidencialidad y solo con fines académicos. Los resultados de la encuesta también se comunicarán de forma anónima.

Si desea participar, ingrese al siguiente enlace: **LINK**

Si no desea participar, o no cumple con los requisitos para hacerlo, le agradeceríamos mucho si nos apoya difundiendo esta invitación con conocidos y en sus redes sociales.

Para obtener información adicional con respecto a este estudio, no dude en contactar al equipo de tesis al correo: cuidatusaludmental@gmail.com.

Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar al Comité de Ética de Ciencias sociales, artes y humanidades de la Pontificia Universidad Católica de Chile, al siguiente email: eticadeinvestigacion@uc.cl.

¡Muchas gracias por su colaboración!

**Invitación a profesionales expertos en salud mental y/o hábitos saludables
(WhatsApp y correo):**

Asunto: **Invitación a profesional experto - estudio “¡Cuida tu salud mental! 2023**
Estimado/a

Junto con saludar y esperando se encuentre bien. Lo/la contactamos en esta ocasión para invitarle a participar del estudio de la campaña “¡Cuida tu salud mental!”, en su rol de profesional experto en salud mental y/o hábito saludable. La actividad consiste en ver un breve material de salud mental y darnos su opinión sobre estos. La encuesta tiene una duración aproximada de 15 minutos.

Esta investigación se enmarca dentro del proyecto de Tesis de Magister de Javiera Canales, Fernanda Miranda, Fernanda Pereira y Tamara Bravo. En la Escuela de Psicología de la Universidad Católica, bajo la supervisión de la académica Paula Errázuriz.

La participación en este estudio es voluntaria. No se prevén eventuales riesgos por completar la encuesta y usted es libre de suspender su participación en cualquier momento. Su nombre no se asociará con los resultados de la investigación. La confidencialidad de sus respuestas será protegida en todo momento y los resultados de la encuesta se comunicarán de forma anónima.

Si desea participar, ingrese al siguiente enlace: **LINK**

Para obtener información adicional con respecto a este estudio, no dude en contactar al equipo de tesistas al correo: cuidatusaludmental@gmail.com.

Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar al Comité de Ética de Ciencias sociales, artes y humanidades de la Pontificia Universidad Católica de Chile, al siguiente email: eticadeinvestigacion@uc.cl.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 2: Cuestionario diseñado para profesionales

Evaluación del material psicoeducativo de la campaña ¡Cuida tu Salud Mental! 2023

Consentimiento Informado

Usted ha sido invitado a participar en la investigación "Evaluación del material psicoeducativo de la campaña ¡Cuida tu Salud Mental! 2023" a cargo de la investigadora Paula Errázuriz, de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Este estudio no cuenta con financiamiento, pero sí con el apoyo de MIDAP, Fundación PsiConecta y Metro de Santiago. La información aquí expuesta pretende ayudarlo a tomar la decisión de participar en la presente investigación.

El objetivo de esta investigación es **conocer la percepción que tienen los usuarios de redes sociales y Metro, y profesionales expertos en salud mental y hábitos saludables**, sobre el material psicoeducativo en construcción de la **Campaña: ¡Cuida tu salud mental! 2023: "Hábitos Saludables para la Salud Mental"**. La campaña psicoeducativa busca la promoción y prevención en salud mental a través de la promoción de hábitos saludables para cuidar de la salud mental, abordando cuatro temáticas: **Alimentación, Buen dormir, Prácticas mentales y Movimiento Corporal**.

Usted ha sido convocado por ser un profesional experto en el tema de salud mental y/o hábitos saludables que se abordan en la campaña. Su participación contribuye a la construcción del material psicoeducativo de la campaña "Cuida tu salud mental 2023".

Si accede a participar, **contestará un cuestionario online que consistirá en la lectura de los guiones de las temáticas de la campaña** (Alimentación, Buen dormir, Prácticas mentales y Movimiento Corporal) y, posteriormente, **preguntas asociadas** a: 1) la evaluación global del material psicoeducativo; 2) la calidad del contenido educativo; 3) La utilidad de las estrategias y recomendaciones; y 4) evaluación y recomendaciones del material psicoeducativo. La evaluación tomará alrededor entre 10 y 30 minutos, y se realizará solo una vez.

La información obtenida se mantendrá en forma **confidencial**. Su nombre, edad, sexo, e-mail de contacto o cualquier información identificable, serán codificados en una base de datos, mediante sistema computacional con clave de acceso. Esta información será almacenada por la duración de la campaña, bajo la responsabilidad de la Investigadora Responsable Paula Errázuriz y solo tendrán accesos las investigadoras de la campaña. La información se almacenará por un periodo de 10 años y su uso dependerá de la continuidad de esta campaña. Transcurridos 10 años del término de la investigación, la información será destruida.

2. Desea recibir el material psicoeducativo de las cuatro temáticas que se abordarán *
en la campaña “¡Cuida tu Salud Mental! 2023” una vez que este material esté
listo.

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
☐ No

3. En caso que sí, indique el correo al que quiere recibir el material.

Cuestionario a Profesionales

4. Nombre *

5. Edad *

6. Género *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hombre
☐ Mujer
☐ Prefiero no decirlo

7. Nivel educacional más alto *

Marca solo un óvalo.

☐ Grado universitario (pre-grado)

☐ Magíster

☐ Doctorado

8. Profesión *

9. Ocupación *

10. Años de experiencia *

11. Mail de contacto *

Breve información de la campaña ¡Cuida tu salud mental! 2023

La estrategia de publicación de la campaña "¡Cuida tu salud mental!" 2023 tendrá una duración aproximada de 5 a 6 semanas, la cual será dividida en etapas.

Etapas:

Etapas 1: Pre-campaña o explicación del hábito

Etapas 2: Campaña sobre hábitos en profundidad, beneficios y como implementarlo

Etapas 3: Post Campaña, para la mantención o refuerzo de hábitos.

La información será representada por el símbolo de la campaña: **La familia suricata**. Donde cada uno de los miembros invitará a desarrollar un hábito específico, guiados por la hija menor suricata.

A continuación, verá tres materiales por cada hábito para su evaluación: (1) **guión detallado de los hábitos** (2) **un ejemplo de la bajada a redes sociales de la campaña de cada hábito** (3) **imágenes de referencia de la campaña**.

Para nosotros es muy importante si pudiera revisar el tema del área de su expertiz. También, le invitamos a evaluar todos los temas siguientes. Esperamos que pueda darnos su retroalimentación y opiniones sobre el contenido que verá de aquí en adelante:

Movimiento Corporal

La Organización Mundial para la Salud señala que el ejercicio físico es cualquier Movimiento Corporal, es decir, es cualquier acción o desplazamiento que realice tu cuerpo producido por los músculos esqueléticos. Esto incluye desplazamientos, actividades de ocio, entrenamientos, etc. Probablemente te parezca más familiar hablar de ejercicio físico, pero hablar de movimiento corporal nos permite incluir una mayor variedad de actividades. Por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, bailar y jugar son todas formas de movimiento corporal.

Mover tu cuerpo de forma habitual potencia tu salud mental, diversos estudios muestran que es un hábito efectivo para reducir el estrés cotidiano y mejorar la calidad de vida. Además, es esencial para vida, ya que permite aprender y desarrollar habilidades. Por ejemplo, al jugar un deporte en equipo, se practican habilidades como toma de decisiones, razonamiento matemático, dominio del cuerpo, atención y habilidades sociales.

El movimiento corporal habitual potencia tu salud mental de diversas maneras:

Regula tu sistema neuroendocrino, es decir, tu sistema de comunicación interna, liberando neurotransmisores (mensajeros del cerebro) que te hacen sentir de buen humor y más tranquilo.

Potencia tu sistema inmune, reduciendo el riesgo de enfermedades que pueden afectar tu estado de ánimo.

Mejora tu sistema metabólico, usando la comida de manera más eficiente proporcionando más energía.

Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando la neuroplasticidad, que es la flexibilidad que posee el cerebro para regenerarse, modificarse y adaptarse ante nuevos eventos.

Beneficios del movimiento corporal para la salud mental

Disminuye tu malestar emocional y mental: El movimiento corporal previene y disminuye síntomas de la depresión y ansiedad. Esto se debe a que aumenta el estado de ánimo, reduce pensamientos de preocupación, disminuye el estrés y la ansiedad mental y corporal.

Permite regular tus emociones: Propicia la regulación de las emociones displacenteras, al focalizarnos en el presente, el ambiente y en nuestro cuerpo.

Mejora la conciencia de los estados internos de tu propio cuerpo: El movimiento corporal te ayuda a conocerte mejor, lo que puede ayudar a prevenir trastornos mentales. Al moverte, te conectas con tu cuerpo y aprendes a reconocer sus señales internas, como sentimientos, pensamientos y sensaciones. Por ejemplo, puedes notar tu respiración, la posición de tu cuerpo o tus pensamientos.

Potencia tus habilidades cognitivas: El movimiento corporal puede ayudarte a rendir mejor en el colegio o el trabajo. La ciencia dice que mejora la memoria, la atención, la toma de decisiones y previene el deterioro cognitivo.

Mejora la calidad del sueño: El movimiento corporal mejora la salud mental al aumentar la producción de melatonina (hormona inductora del sueño) y reducir los niveles de cortisol (hormona que se libera en respuesta al estrés). Esto permite un mejor descanso.

Tiene beneficios sociales: Las actividades grupales de movimiento corporal mejoran las habilidades sociales, reducen el aislamiento y la soledad, y fomentan el apoyo social. Además, estudios demuestran que mejoran la resolución de conflictos y el afrontamiento de dificultades.

Fomenta la autoestima y satisfacción con la vida: Potenciarás tus recursos personales al desarrollar cualidades y habilidades de tu agrado, generando mayor satisfacción y confianza en ti mismo. Por ejemplo, si andas en bicicleta desarrollas más resistencia física, dominas mejor los obstáculos del camino o te sientes más fuerte o rápido, generando más optimismo.

Consejos Prácticos:

- 1) Proponte una actividad **específica**, clara y detallada: por ejemplo, incorporar caminatas al trabajo, bajándote una estación de metro antes, jugar a la pelota con tus hijos o realizar actividades de movimiento en tu hogar.
- 2) Para que sea hábito, debe ser **medible**, como caminar 3 días a la semana al trabajo 10 minutos, o jugar 30 minutos dos días a la semana con tus hijos.
- 3) También deben ser **realistas**, ¿es seguro y agradable caminar a tu trabajo?, ¿puedes disponer de 20 minutos extra para realizarlo? ¿les gusta jugar a la pelota a tus hijos y a ti?, ¿tienes un lugar donde moverte en tu casa?
- 4) También te ayudará que el objetivo sea **relevante** para ti, por ejemplo: Mientras juegas puedes mejorar la comunicación con tus hijos. O caminar también te permite economizar en transporte, etc.
- 5) Por último, para que sea más fácil incorporar el hábito de moverte, es importante tener un **plazo definido para lograrlo**. Por ejemplo: en un plazo de 4 semanas incorporarás completamente las caminatas semanales.

¡No te desanimes! Mantener una rutina de movimiento puede ser difícil por diferentes razones. La evidencia científica señala que moverte es más beneficioso si lo realizas constantemente y con intensidad, pero muchos estudios también respaldan beneficios en la salud mental en una diversidad de actividades y ritmos. Lo fundamental que debes saber es que, mover tu cuerpo puede ser variado y creativo y si un día no puedes moverte ¡no hay problema!, lo importante es que vuelvas a retomar la actividad de movimiento que te permita tu rutina.

¡Ten calma! Pueden pasar al menos 8 semanas de compromiso antes de reconocer la mayoría de los beneficios, pero a corto plazo puedes verlos después de tan sola una actividad de movimiento corporal. ¡Todo movimiento cuenta!

¡Muévete con atención plena! Si quieres potenciar más los beneficios del movimiento corporal para tu salud mental, concéntrate en lo que estás haciendo en ese momento con tu cuerpo y chequeando qué sientes al moverte.

A continuación, verá un ejemplo de la introducción de la campaña ¡Cuida tu salud mental 2023! Que será difundida en redes sociales y plataformas web, con el objetivo de interesar el público en el contenido de la campaña. Cada hábito tendrá un personaje que lo representará y un personaje que acompañará en la aplicación de los hábitos.

Hermana menor suricata que acompaña a la familia en los cambios de hábitos



GUION // PRESENTACIÓN “MOVIMIENTO CORPORAL” - Tío Suricata

1 minuto.

LOCUTOR: ¿Mucho rato sentao'? ¿Y si nos movemos un ratito? ¿Caminar? ¿Trotar? ¿Correr? ¿Bailar? ¿un deporte? ¿o jugar? Lo que sea, pero a mover el bote.

LOCUTOR: Moverse todos los días es un hábito importante y sus beneficios son buenísimos.

LOCUTOR: Disminuye el estrés mental y emocional porque regulas tu sistema neuroendocrino.

LOCUTOR: Fortaleces tu sistema inmune. Con más defensas, menos resfríos.

LOCUTOR: Potencia tus habilidades cognitivas y concentración.

LOCUTOR: Mejora la calidad del sueño, disminuyendo el cortisol y así dormir mejor.

LOCUTOR: Y mejor aún... fomenta tu autoestima, confianza y cualidades que muchas veces no vemos.

LOCUTOR: Entonces, ¿movámonos con este hábito? De menos a más.

LOCUTOR: Psiconectó contigo este hábito, conoce más en psiconecta.cl/movimiento-corporal

Tío suricata



Evaluación global del material psicoeducativo:

En esta sección le solicitamos que pueda evaluar a modo general el material psicoeducativo sobre movimiento corporal. Escriba el puntaje que considere pertinente para cada ítem siendo 1 el puntaje menor y 7 el mejor.

Pertinencia de las temáticas abordadas para el cuidado de la salud mental *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Coherencia de la estructura del material psicoeducativo *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Comprensión del contenido del material psicoeducativo considerando usuarios mayores de 18 años

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Calidad del contenido psicoeducativo:



En esta sección solicitamos que pueda evaluar cada uno de los ítems según lo expuesto en el material psicoeducativo del hábito saludable específico "Movimiento corporal".

Explicación sobre qué es el **movimiento corporal** *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Beneficios del **movimiento corporal** en la salud mental *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Relación del **movimiento corporal** con la salud mental *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Utilidad de las estrategias:

En esta sección solicitamos que pueda evaluar qué tan aplicables, pertinentes y útiles son las recomendaciones prácticas entregadas, considerando un público adulto.

Recomendaciones de ejercicios prácticos para ejecución del **movimiento corporal** *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Evaluación y recomendaciones finales:



Finalmente, en esta sección solicitamos que pueda dar una evaluación final del material psicoeducativo sobre Movimiento Corporal.

¿Qué tan útil le parece el material psicoeducativo? *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué nota le pondría al material psicoeducativo? *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Tiene recomendaciones o sugerencias para mejorar el material presentado? Por favor sea lo más específico posible y ocupe todo el espacio necesario.

Texto de respuesta larga

Ha llegado hasta el final de la evaluación del hábito saludable " Movimiento corporal".
Para nosotros sería muy valioso si pudiera continuar el cuestionario y revisar los otros 3 hábitos saludables a evaluar (Buen Dormir, Prácticas mentales y Alimentación)

☐ Continuar revisando los otros hábitos

☐ Ir al final del cuestionario

¡Muchas gracias por su participación!

Anexo 3: Cuestionario diseñado para usuarios

Evaluación del material psicoeducativo de la campaña ¡Cuida tu Salud Mental! 2023

Consentimiento Informado

Usted ha sido invitado a participar en la investigación *"Evaluación del material psicoeducativo de la campaña ¡Cuida tu Salud Mental! 2023"* a cargo de la investigadora Paula Errázuriz, de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Este estudio no cuenta con financiamiento, pero sí con el apoyo de MIDAP, Fundación PsiConecta y Metro de Santiago. La información aquí expuesta pretende ayudarlo a tomar la decisión de participar en la presente investigación.

El objetivo de esta investigación es conocer la percepción que tienen los usuarios de redes sociales y Metro, y profesionales expertos en salud mental y hábitos saludables, sobre el material psicoeducativo en construcción de la Campaña: ¡Cuida tu salud mental! 2023: "Hábitos Saludables para la Salud Mental". La campaña psicoeducativa busca la promoción y prevención en salud mental a través de la promoción de hábitos saludables para cuidar de la salud mental, abordando cuatro temáticas: Alimentación, Buen dormir, Prácticas mentales y Movimiento Corporal.

Usted ha sido convocado por ser usuario de redes sociales como Twitter, WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook y/o LinkedIn, y/o usar el Metro de Santiago, tener más de 18 años, y entender español. Su participación contribuiría a la construcción del material psicoeducativo de la campaña *"Cuida tu salud mental 2023"*.

En caso de aceptar participar, usted contestará un cuestionario online que consistirá en la lectura de los guiones de las temáticas de la campaña (Alimentación, Buen dormir, Prácticas mentales y Movimiento Corporal) y, posteriormente, preguntas asociadas a: 1) la evaluación global del material psicoeducativo; 2) la calidad del contenido educativo; 3) La utilidad de las recomendaciones; y 4) opinión respecto a cómo mejorar el material psicoeducativo. La evaluación tomará alrededor de 20 minutos, y se realizará solo una vez.

La información obtenida se mantendrá en forma confidencial. Su edad, sexo, e-mail de contacto o cualquier información identificable serán codificados en una base de datos, mediante sistema computacional con clave de acceso. Esta información será almacenada por la duración de la campaña, bajo la responsabilidad de la Investigadora Responsable Paula Errázuriz y solo tendrán accesos las investigadoras de la campaña. La información se almacenará por un periodo de 10 años y su uso dependerá de la continuidad de esta campaña. Transcurridos 10 años del término de la investigación, la información será destruida.

La información que se obtendrá será de utilidad para la construcción del material psicoeducativo final, el cual eventualmente será publicado en la plataforma web de la

campaña (<https://cuidatusaludmental.cl/>) y redes sociales. Asimismo, los datos obtenidos como parte de esta investigación podrían ser utilizados en publicaciones y/o presentaciones académicas, pero siempre cuidando el anonimato. Si lo desea, puede solicitar que le hagamos llegar a su correo el material psicoeducativo de las cuatro temáticas que se abordarán en la campaña "¡Cuida tu Salud Mental! 2023" una vez que este material esté listo.

Su participación en esta evaluación no posee riesgos asociados a algún tipo de malestar o incomodidad al responder las preguntas del cuestionario con las temáticas de la campaña, como tampoco al acceso al material psicoeducativo.

Usted NO está obligado de ninguna manera a participar en este estudio. Si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión negativa alguna para usted.

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede contactar a Tamara Bravo (tlbravo@uc.cl), Javiera Canales (jvcanales@uc.cl), Fernanda Miranda (flmiranda@uc.cl), y/o Fernanda Pereira (ffpereira@uc.cl), co-investigadoras de la investigación. También puede contactarse con la investigadora responsable Paula Errázuriz (paulae@uc.cl).

Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar al Comité Ético Científico de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades. Presidente David Preiss Contreras. Contacto: eticadeinvestigacion@uc.cl

Indica que la pregunta es obligatoria

1. HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER ESTA DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO, HACER PREGUNTAS ACERCA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, Y ACEPTO PARTICIPAR EN ESTE PROYECTO. *

Marca solo un óvalo.

☐ Acepto participar en la investigación.

☐ No acepto participar.

Salta a la sección 29 (¡Muchas gracias por su participación!)

2. Desea recibir el material psicoeducativo de las cuatro temáticas que se abordarán en la campaña "¡Cuida tu Salud Mental! 2023" una vez que este material esté listo. *

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No

3. En caso que sí, indique el correo al que quiere recibir el material.

Cuestionario a Usuarios

4. ¿Eres mayor de 18 años? *

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No *Salta a la sección 29 (¡Muchas gracias por su participación!)*

5. Edad *

6. Género *

Marca solo un óvalo.

☐ Hombre

☐ Mujer

☐ Prefiero no decirlo

7. Estado civil *

Marca solo un óvalo.

☐ Soltero/a

☐ Casado/a o conviviente

☐ Separado/a o Divorciado/a

☐ Viudo/a

8. Nivel socioeconómico *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Bajo
- ☐ Medio-bajo
- ☐ Medio
- ☐ Medio-alto
- ☐ Alto

9. Comuna en que vive *

10. Nivel educacional más alto alcanzado por usted *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Educación básica incompleta
- ☐ Educación básica completa
- ☐ Educación media incompleta
- ☐ Educación media completa
- ☐ Título técnico profesional
- ☐ Título profesional (pre-grado universitario)
- ☐ Magíster
- ☐ Doctorado

11. Ocupación *

12. Mail de contacto

13. Con qué frecuencia utiliza redes sociales *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Diariamente
- ☐ 4 o 5 veces a la semana
- ☐ 2 o 3 veces a la semana
- ☐ 1 vez a la semana
- ☐ No utilizo redes sociales

Salta a la sección 29 (¡Muchas gracias por su participación!)

14. Redes sociales que utiliza (puede marcar más de una) *

Selecciona todos los que correspondan.

- ☐ Instagram
- ☐ Facebook
- ☐ YouTube
- ☐ WhatsApp
- ☐ Twitter
- ☐ TikTok

15. Frecuencia de uso del metro como transporte público *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Solo una vez a la semana
- ☐ Entre 2 y 3 veces a la semana
- ☐ Entre 4 y 5 veces a la semana
- ☐ Todos los días
- ☐ No utilizo Metro de Santiago como transporte público

Breve información de la campaña ¡Cuida tu salud mental! 2023

La estrategia de publicación de la campaña "¡Cuida tu salud mental!" 2023 tendrá una duración aproximada de 5 a 6 semanas, la cual será dividida en etapas.

Etapas 1: Pre-campaña o explicación del hábito

Etapas 2: Campaña sobre hábitos en profundidad, beneficios y como implementarlo

Etapas 3: Post Campaña, para la mantención o refuerzo de hábitos.

La información será representada por el símbolo de la campaña: **La familia suricata**. Donde cada uno de los miembros invitará a desarrollar un hábito específico, guiados por la hija menor suricata.

A continuación, verá tres materiales por cada hábito para su evaluación: (1) **guión detallado de los hábitos** (2) **un ejemplo de la bajada a redes sociales de la campaña de cada hábito** (3) **imágenes de referencia de la campaña**.

Para nosotros es muy importante si pudiera revisar los temas siguientes. Esperamos que pueda darnos su retroalimentación y opiniones sobre el contenido que verá de aquí en adelante:

Beneficios del movimiento corporal para la salud mental

Disminuye tu malestar emocional y mental: El movimiento corporal previene y disminuye síntomas de la depresión y ansiedad. Esto se debe a que aumenta el estado de ánimo, reduce pensamientos de preocupación, disminuye el estrés y la ansiedad mental y corporal.

Permite regular tus emociones: Propicia la regulación de las emociones displacenteras, al focalizarnos en el presente, el ambiente y en nuestro cuerpo.

Mejora la conciencia de los estados internos de tu propio cuerpo: El movimiento corporal te ayuda a conocerte mejor, lo que puede ayudar a prevenir trastornos mentales. Al moverte, te conectas con tu cuerpo y aprendes a reconocer sus señales internas, como sentimientos, pensamientos y sensaciones. Por ejemplo, puedes notar tu respiración, la posición de tu cuerpo o tus pensamientos.

Potencia tus habilidades cognitivas: El movimiento corporal puede ayudarte a rendir mejor en el colegio o el trabajo. La ciencia dice que mejora la memoria, la atención, la toma de decisiones y previene el deterioro cognitivo.

Mejora la calidad del sueño: El movimiento corporal mejora la salud mental al aumentar la producción de melatonina (hormona inductora del sueño) y reducir los niveles de cortisol (hormona que se libera en respuesta al estrés). Esto permite un mejor descanso.

Tiene beneficios sociales: Las actividades grupales de movimiento corporal mejoran las habilidades sociales, reducen el aislamiento y la soledad, y fomentan el apoyo social. Además, estudios demuestran que mejoran la resolución de conflictos y el afrontamiento de dificultades.

Fomenta la autoestima y satisfacción con la vida: Potenciarás tus recursos personales al desarrollar cualidades y habilidades de tu agrado, generando mayor satisfacción y confianza en ti mismo. Por ejemplo, si andas en bicicleta desarrollas más resistencia física, dominas mejor los obstáculos del camino o te sientes más fuerte o rápido, generando más optimismo.

Consejos Prácticos:

- 1) Proponte una actividad **específica**, clara y detallada: por ejemplo, incorporar caminatas al trabajo, bajándote una estación de metro antes, jugar a la pelota con tus hijos o realizar actividades de movimiento en tu hogar.
- 2) Para que sea hábito, debe ser **medible**, como caminar 3 días a la semana al trabajo 10 minutos, o jugar 30 minutos dos días a la semana con tus hijos.
- 3) También deben ser **realistas**, ¿es seguro y agradable caminar a tu trabajo?, ¿puedes disponer de 20 minutos extra para realizarlo? ¿les gusta jugar a la pelota a tus hijos y a ti?, ¿tienes un lugar donde moverte en tu casa?
- 4) También te ayudará que el objetivo sea **relevante** para ti, por ejemplo: Mientras juegas puedes mejorar la comunicación con tus hijos. O caminar también te permite economizar en transporte, etc.
- 5) Por último, para que sea más fácil incorporar el hábito de moverte, es importante tener un **plazo definido para lograrlo**. Por ejemplo: en un plazo de 4 semanas incorporarás completamente las caminatas semanales.

¡No te desanimes! Mantener una rutina de movimiento puede ser difícil por diferentes razones. La evidencia científica señala que moverte es más beneficioso si lo realizas constantemente y con intensidad, pero muchos estudios también respaldan beneficios en la salud mental en una diversidad de actividades y ritmos. Lo fundamental que debes saber es que, mover tu cuerpo puede ser variado y creativo y si un día no puedas moverte ¡no hay problema!, lo importante es que vuelvas a retomar la actividad de movimiento que te permita tu rutina.

¡Ten calma! Pueden pasar al menos 8 semanas de compromiso antes de reconocer la mayoría de los beneficios, pero a corto plazo puedes verlos después de tan sola una actividad de movimiento corporal. ¡Todo movimiento cuenta!

¡Muévete con atención plena! Si quieres potenciar más los beneficios del movimiento corporal para tu salud mental, concéntrate en lo que estás haciendo en ese momento con tu cuerpo y chequeando qué sientes al moverte.

A continuación, verá un ejemplo de la introducción de la campaña ¡Cuida tu salud mental 2023! Que será difundida en redes sociales y plataformas web, con el objetivo de interesar el público en el contenido de la campaña. Cada hábito tendrá un personaje que lo representará y un personaje que acompañará en la aplicación de los hábitos.

Hermana menor suricata que acompaña a la familia en los cambios de hábitos



GUION // PRESENTACIÓN “MOVIMIENTO CORPORAL” - Tío Suricata

1 minuto.

LOCUTOR: ¿Mucho rato sentao'? ¿Y si nos movemos un ratito? ¿Caminar? ¿Trotar? ¿Correr? ¿Bailar? ¿un deporte? ¿o jugar? Lo que sea, pero a mover el bote.

LOCUTOR: Moverse todos los días es un hábito importante y sus beneficios son buenísimos.

LOCUTOR: Disminuye el estrés mental y emocional porque regulas tu sistema neuroendocrino.

LOCUTOR: Fortaleces tu sistema inmune. Con más defensas, menos resfríos.

LOCUTOR: Potencia tus habilidades cognitivas y concentración.

LOCUTOR: Mejora la calidad del sueño, disminuyendo el cortisol y así dormir mejor.

LOCUTOR: Y mejor aún... fomenta tu autoestima, confianza y cualidades que muchas veces no vemos.

LOCUTOR: Entonces, ¿movámonos con este hábito? De menos a más.

LOCUTOR: Psiconectó contigo este hábito, conoce más en psiconecta.cl/movimiento-corporal

Tío suricata



Evaluación global del material psicoeducativo:

En esta sección le solicitamos que pueda evaluar a modo general el material psicoeducativo sobre movimiento corporal. Escriba el puntaje que considere pertinente para cada ítem siendo 1 el puntaje menor y 7 el mejor.

El contenido es comprensible *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

El lenguaje utilizado es claro *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

Calidad del contenido psicoeducativo:



En esta sección solicitamos que pueda evaluar cada uno de los ítems según lo expuesto en el material psicoeducativo del hábito saludable específico "Movimiento corporal".

Gracias al material puedo comprender mejor que es el **movimiento corporal** *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

Gracias al material puedo comprender mejor cómo se relaciona el **movimiento corporal** con la salud mental *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

Gracias al material puedo comprender mejor cuáles son los principales beneficios de el **movimiento corporal** en la salud mental *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

¿Te gustaría plantear alguna impresión, recomendación o idea sobre el contenido (definición, beneficios, recomendaciones, etc.) del material presentado? *

Utilidad del material psicoeducativo

En esta sección solicitamos que pueda evaluar qué tan aplicables, pertinentes y útiles son las recomendaciones prácticas entregadas, considerando un público adulto.

¿Cuáles recomendaciones te parecieron **más** útiles? *

Texto de respuesta larga

¿Cuáles recomendaciones te parecieron **menos** útiles? *

Texto de respuesta larga

En general, las recomendaciones propuestas son aplicables a mi vida cotidiana *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

Creo que la información propuesta puede ayudarme o serme útil *

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

Con la información entregada, me siento capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Nada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy capaz

En caso que no te sientas capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas, por favor explícanos por qué.

Texto de respuesta larga

Recomendaciones



Finalmente, en esta sección solicitamos que pueda dar una evaluación final del material psicoeducativo sobre Movimiento Corporal.

Fue un aporte el material psicoeducativo a tu vida *

	1	2	3	4	5	6	7	
Nada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Muy útil

¿Qué tanto recomendarías este material psicoeducativo a otros para mejorar sus hábitos de salud mental? *

	1	2	3	4	5	6	7	
Nada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Mucho

¿Tienes recomendaciones o sugerencias para mejorar el material presentado? Por favor sé lo *
 más específico posible y ocupa todo el espacio necesario.

Texto de respuesta larga

¡Muchas gracias por su participación!

Anexo 4: Temas, Categorías y etiquetas asignadas a las respuestas abiertas de los profesionales expertos.

Pregunta 1

¿Te gustaría plantear alguna impresión, recomendación o idea sobre el contenido (definición, beneficios, recomendaciones, etc.) del material presentado?
E1 Me parece bastante completo lo entregado en este capítulo. Recalco que la actividad física regular, tanto la práctica del tipo aeróbico como la de desarrollo muscular deben ser practicadas unos 30 minutos diarios, al menos 5 veces por semana y las musculares unos 15 minutos diarios unas tres veces por semana. Es recomendable, por motivos prácticos, el contar con algún equipo sencillo para hacer esta práctica en el hogar (escaladora vertical o bicicleta fija u otros). El tener esto en casa facilita la rutina.
E2 “No, todo bien”
E3 Ninguna sugerencia. Está muy lindo cómo lo estructuraron :)
E4 En la sección de beneficios cambiaría el orden dejando primero “ Mejora la conciencia de los estados internos de tu propio cuerpo” y luego “Permite regular tus emociones” ya que la primera ayuda a entender la segunda
E5 destacar que el progreso es paulatino y que se empiece con una actividad que tenga sentido antes de pasar al siguiente.
E6 Solo como sugerencia a evaluar, considerar incluir mención a las pausas activas, como estiramientos y elongaciones. Puede ayudar a una aproximación al movimiento corporal más gradual.
E7 Me parece que está muy clara la información relacionada con este hábito.
E8 Simplificar el lenguaje en algunas explicaciones, palabras como “neurotransmisores” pueden resultar complejas a cierto público
E9 “En general me pareció muy bien, sólo agregaría que es importante que esta actividad física sea del agrado de cada quién y que no sea una disciplina ejercida por obligación, ya que esto disminuye la adherencia a la actividad física. Por último, si es que hay algún día en que la persona no pueda realizar ejercicio, no pasa nada. Ya que se retomará la rutina apenas pueda y se sienta bien.”
E10 Me pregunto si la extensión de este material pueda ser muy grande. Demasiada información.
E11 Guiarse por las referencias de la OMS sobre actividad física
E12 Creo que el material debería referirse a la actividad física consciente y a la motricidad humana como un entrenamiento cotidiano, más que hábitos.

E13	La cara de la suricata la haría más agradable, acogedora y quizás vestiría con ropa deportiva más llamativa a la suricata
E14	Me encantó la definición de movimiento corporal que amplía la de ejercicio físico. Me pareció muy fácil de seguir, claro, coherente, y fluido. Me gusto mucho el tono, suena amigable pero a la vez tecnico y profesional. En este párrafo faltó la palabra “la” en una frase: Mover tu cuerpo de forma habitual potencia tu salud mental, diversos estudios muestran que es un hábito efectivo para reducir el estrés cotidiano y mejorar la calidad de vida. Además, es esencial para (LA) vida, ya que permite aprender y desarrollar habilidades. Por ejemplo, al jugar un deporte en equipo, se practican habilidades como toma de decisiones, razonamiento matemático, dominio del cuerpo, atención y habilidades sociales. En la definición del sistema neuroendocrino y flujo cerebral lo simplificaría para que quede mas parecido a la definición de los otros dos sistemas. Además en cuanto a la redacción revisaría la coma que usaron en uno de los últimos párrafos cuando dicen “es que,”. La pondría antes.
E15	Incluir como recomendación el identificar las barreras que se pueden encontrar en el camino y buscar caminos para afrontarlas, y quizás el asociar hábitos (hacer alguna actividad después o antes de otro hábito ya establecido). Importante que el símil de Movimiento corporal es “Actividad Física” no “Ejercicio físico” (actividad física planificada y estructurada con el objetivo de la mejora física y mental). Creo otra cosa que se puede integrar, es el relato de “una persona activa” más que moverse más, llegar un poco más a la identidad y un cambio a ese nivel.
E16	Me parece que se podría explicar más detalladamente las relaciones que hay entre el movimiento/ejercicio físico y la salud mental, o que los usuarios puedan acceder de un modo fácil a ese detalle si lo que aparece publicado debe ser breve, me parece que es importante en la psicoeducación (por ejemplo, enfatizar más los aspectos promocionales de la salud). Por ejemplo, si el material está en el metro, que aparezca en el material un código QR para acceder a más información y detalle, tal vez un video breve de 1 minuto. Otro aspecto es que es muy diferente la estrategia que podría ser más afectiva con una población adulta joven, respecto de una adultez media o mayor. Me parece que esta campaña podría llegar más a un adulto medio, no sé si es ese el público objetivo de la campaña, en ese caso estaría bien. Pero es importante promover los hábitos en adultos más jóvenes también, y creo que es fundamental en adultos mayores (p. ej., sobre 60-65 años) Ojo, también había un error de tipeo en una frase. La idea de la familia suricata me parece bien pero habría algo raro en el rostro que se podría revisar, puede ser que la boca es muy chica y se confunde con la nariz.
E17	Considero que la presentación de los beneficios del movimiento corporal, en terminos generales, presentado como un listado es poco atractivo, más complejo de retener y es como se presenta siempre. Esa misma lista se puede englobar en conceptos generales que se conforman por los items listados. Creo que es muy importante hablar de “Bienestar integral”, lo cual incluye un bienestar físico, mental y social (hay estudios que hablan de varios tipos de bienestar más, como el financiero, el educacional, familiar, etc). En términos prácticos, el social los puede abarcar. Viéndolo desde un ejemplo: este Bienestar Integral que genera el Movimiento Corporal nos puede impactar en 3 ambitos de nuestra vida. 1. Salud corporal, tanto física como mental. Acá surgen varios puntos de los que listaron antes. 2. Desarrollo personal en tanto aprendemos nuevas habilidades (comunicacionales, de liderazgo, razonamiento, valores intrínsecos del “deporte”, etc) y desarrollamos procesos como la motivación, tolerancia a la frustración, autoconfianza, etc. 3. Mejores relaciones interpersonales. Nos comunicamos mejor, ampliamos nuestras redes de apoyo, desarrollamos sentido de pertenencia, etc.

De esta manera creo que es mas facil para el lector poder comprender en 3 ideas la relevancia que tiene, en este caso, el movimiento corporal para ellos.

E18

Dentro de los consejos prácticos, también recomendaría el hacer estas actividades con más personas (por ejemplo, salir a caminar con un amigo/a, dar una vuelta a la cuadra con los compañeros/as de trabajo, bailar, etc.). Por otro lado, creo que hay algunas frases que menciona el locutor que podrían ser un poco más específicas, por ejemplo: “Disminuye el estrés mental y emocional porque regulas tu sistema neuroendocrino”. Quizás se podría mencionar brevemente qué se regula en el sistema neuroendocrino o explicar qué es el sistema neuroendocrino. Por último, si bien encuentro que la palabra “mimir” se usa muchísimo en población joven, creo que es un concepto que la población mayor no va a comprender. Quizás podría ser “dormir -o como también algunos dicen- mimir”.

Análisis

1. Evaluación global	Pertinencia y contenido en general (E1) “Me parece bastante completo lo entregado en este capítulo.” (E2) “No, todo bien” (E3) “Está muy lindo cómo lo estructuraron” (E9) ““En general me pareció muy bien...” (E10) “Demasiada información.” (E14) “Me pareció muy fácil de seguir, claro, coherente, y fluido. Me gustó mucho el tono, suena amigable pero a la vez técnico y profesional.” <i>Apreciación global: adecuado con 6 Rspts.</i> (E7) “Me parece que está <u>muy clara la información</u> relacionada con este hábito” Concepto de Movimiento Corporal (E14) “Me encantó la definición de movimiento corporal que amplía la de ejercicio físico.” Enfoque distinto individual del concepto (E12) “Creo que el material debería referirse a la actividad física consciente y a la motricidad humana como un entrenamiento cotidiano, más que hábitos”	<u>Categorías</u> 1. Apreciación positiva (saturada). 2. Definición del hábito (relevante).
----------------------------	---	---

Mejora de redacción y coherencia	Redacción (E14) “En este párrafo faltó la palabra “la” en una frase: Mover tu cuerpo de forma habitual potencia tu salud mental, diversos estudios muestran que es un hábito efectivo para reducir el estrés cotidiano y mejorar la calidad de vida. Además, es esencial para (LA) vida, ya que permite aprender y desarrollar habilidades.” (E16) “Ojo, también había un <u>error de tipeo</u> en una frase.” (E4) “cambiaría el orden dejando primero “ Mejora la conciencia de los estados internos de tu propio cuerpo” y luego “Permite regular tus emociones” ya que la primera ayuda a entender la segunda” (E14) “cuanto a la redacción revisaría la coma que usaron en uno de los últimos párrafos cuando dicen “es que,”. La pondría antes.”	1. Errores de redacción: Gramaticales, redacción y estructura de oraciones.
3. Agregar, eliminar o modificar información del material psicoeducativo sobre movimiento corporal	Modificar concepto (E15) “Importante que el símil de Movimiento corporal es “Actividad Física” no “Ejercicio físico” (actividad física planificada y estructurada con el objetivo de la mejora física y mental). Explicación del beneficio como bienestar integral (E17)” Considero que la presentación de los beneficios del movimiento corporal, en terminos generales, presentado como un listado es poco atractivo, más complejo de retener y es como se presenta siempre. Esa misma lista se puede englobar en conceptos generales que se conforman por los items listados. Creo que es muy importante hablar de	1. Claridad y accesibilidad en la explicación de conceptos científicos (relevante). 2. Ajuste conceptual (relevante). 3. Estrategias y recomendaciones para la promoción del movimiento corporal. Integrar: frecuencia, duración, tipo de actividad, sugerencias prácticas y consideraciones motivacionales.

	“Bienestar integral”, lo cual incluye un bienestar físico, mental y social (hay estudios que hablan de varios tipos de bienestar más, como el financiero, el educacional, familiar, etc). En términos prácticos, el social los puede abarcar...Considero que la presentación de los beneficios del movimiento corporal, en terminos generales, presentado como un listado es poco atractivo, más complejo de retener y es como se presenta siempre.” Mejorar explicación de conceptos (E8) “Simplificar el lenguaje en algunas explicaciones, palabras como “neurotransmisores” pueden resultar complejas” (E14) “la definición del sistema neuroendocrino y flujo cerebral lo simplificaría para que quede más parecido a la definición de los otros dos sistemas...” (E16) “podría explicar más detalladamente las relaciones que hay entre el movimiento/ejercicio físico y la salud mental, o que los usuarios puedan acceder de un modo fácil a ese detalle si lo que aparece publicado debe ser breve” Progreso gradual y recomendaciones generales de OMS. (E5) “destacar que el progreso es paulatino” (E1) “Recalco que la actividad física regular, tanto la práctica del tipo aeróbico como la de desarrollo muscular deben ser practicadas unos 30 minutos diarios, al menos 5 veces por semana y las musculares unos 15 minutos diarios unas tres veces	4. Dirigirse a la población de personas mayores.
--	--	--

	por semana. Es recomendable, por motivos prácticos, el contar con algún equipo sencillo para hacer esta práctica en el hogar (escaladora vertical o bicicleta fija u otros). El tener esto en casa facilita la rutina.” (E11) “Guiarse por las referencias de la OMS sobre actividad física” (E18) “consejos prácticos, también recomendaría el hacer estas actividades con más personas (por ejemplo, salir a caminar con un amigo/a, dar una vuelta a la cuadra con los compañeros/as de trabajo, bailar, etc.)” (E6) “sugerencia a evaluar, considerar incluir mención a las pausas activas, como estiramientos y elongaciones.” (E9) “agregaría que es importante que esta actividad física sea del agrado de cada quién y que no sea una disciplina ejercida por obligación, ya que esto disminuye la adherencia a la actividad física. Por último, si es que hay algún día en que la persona no pueda realizar ejercicio, no pasa nada. Ya que se retomará la rutina apenas pueda y se sienta bien.” (E12) “Creo que el material debería referirse a la actividad física consciente y a la motricidad humana como un entrenamiento cotidiano, más que hábitos.” (E15) “Incluir como recomendación el identificar las barreras que se pueden encontrar en el camino y buscar caminos para afrontarlas, y quizás el asociar hábitos (hacer alguna actividad después o antes de otro hábito ya establecido)....Creo otra cosa que se puede integrar, es el	
--	--	--

	relato de “una persona activa” más que moverse más, llegar un poco más a la identidad y un cambio a ese nivel.” (E16) “Me parece que esta campaña podría llegar más a un adulto medio, no sé si es ese el público objetivo de la campaña, en ese caso estaría bien. Pero es importante promover los hábitos en adultos más jóvenes también, y creo que es fundamental en adultos mayores (p. ej., sobre 60-65 años)”	
5. Estrategia campaña (Loca Santiago)	(E13) “La cara de la suricata la haría más agradable, acogedora y quizás vestiría con ropa deportiva más llamativa a la suricata” (E16) “Por ejemplo, si el material está en el metro, que aparezca en el material un código QR para acceder a más información y detalle, tal vez un video breve de 1 minuto.”...”La idea de la familia suricata me parece bien pero habría algo raro en el rostro que se podría revisar, puede ser que la boca es muy chica y se confunde con la nariz.” (E18) “hay algunas frases que menciona el locutor que podrían ser un poco más específicas, por ejemplo: “Disminuye el estrés mental y emocional porque regulas tu sistema neuroendocrino”. Quizás se podría mencionar brevemente qué se regula en el sistema neuroendocrino o explicar qué es el sistema neuroendocrino. Por último, si bien encuentro que la palabra “mimir” se usa muchísimo en población joven, creo que es un concepto que la población mayor no va a comprender. Quizás podría ser	1. Diseño visual del personaje. 2. Claridad en la comunicación del mensaje

	“dormir -o como también algunos dicen- mimir”		
--	---	--	--

Anexo 5: Temas, Categorías y etiquetas asignadas a las respuestas abiertas de usuarios.

N	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5
	¿Te gustaría plantear alguna impresión, recomendación o idea sobre el contenido (definición, beneficios, recomendaciones, etc.) del material presentado?	¿Cuáles recomendaciones te parecieron más útiles?	¿Cuáles recomendaciones te parecieron menos útiles?	En caso de que no te sientas capaz de poner en práctica las recomendaciones sugeridas, por favor explícanos por qué.	¿Tienes recomendaciones o sugerencias para mejorar el material presentado? Por favor sé lo más específico posible y ocupa todo el espacio necesario.
R1	.	lo de que sea medible	.	.	Me gusta, pero el tío suricata no parece “deportista”, quizás agregarle una bandana/cinta en la frente o pesas, o sudadera.
R2	Me gustó mucho el como presentaron esta sección, la explicación es sencilla pero informativa, ofrece oportunidades de practicar movimiento corporal que agrega beneficios asociados, y el	El medir y contabilizar el ejercicio realizado, para formar el hábito	Considero que todos fueron bastante útiles	.	En mi opinión, creo que el tío suricata no representa bien el concepto de movimiento corporal, se ve muy similar al papa suricata. Tal vez darle

	contenido es fluido y agradable de seguir. Muy buen trabajo!				una vestimenta mas asociada deporte como podria ser una sudadera, o una bandana podria ayudar a este concepto
R3	.	.	.	.	No me gusta tanto el tio suricata
R4	.	.	.	.	Sin comentarios
R5	.	.	.	.	No
R6	La idea de trotar y correr me gusta mucho	Lo de trotar moverse de la silla	Todo fue util	Nada que añadir	Nad que recomendar
R7	Buena información, bastante clara	todas	ninguna	.	Ninguna en particular
R8	Añadir “por qué” ayuda a la salud mental. Se entiende que, por ejemplo, ayuda al estado del ánimo, pero quizás serviría agregar la razón biológica detrás de ello - para los más curiosos!	Ser realistas con las metas a alcanzar y las propias capacidades e intereses.	.	Únicamente porque no me gusta mucho la actividad física y no he encontrado algo que me llene o llame la atención.	Quizás dar un par de ideas sobre ciertos deportes o actividades físicas y sus beneficios (de forma muy breve, claro) para quienes tenemos dificultades para saber por donde comenzar.
R9	.	.	.	.	No ninguna
R10	no	.	.	.	simplificar el lenguaje, en la medida que se pueda, para

					permitir una buena comprensión en niños
R11	.	.	.	.	Faltarían referencias bibliográficas si es que las hay
R12	Tomar en consideración las limitaciones físicas ,para la movilidad de cada uno	Todas	Ninguna	Según el momento de salud física que esté pasandopara lograr una mejor movilidad	Ya las hice
R13	no	todas	ninguna	no	no
R14	No	Es solo una recomendación, moverse	Es solo una recomendación, moverse	.	Añadir más alternativas al movimiento para personas con menos tiempo o espacio, ejercicios de elongación por ejemplo
R15	No creo Est todo muy bien	El de ser constante y disciplinado para lograr el objetivo	Ninguna	.	Me parece todo bien
R16	No todo claro	El de dejar el sedentismo hacer actividad	No hay	.	No todo bien

R17	Este está súper bien también, es muy útil.	Me pareció genial que hayan usado la metodología SMART para la definición de objetivos: específico, medible, alcanzable, relevante, en un tiempo determinado. Creo que eso hace que la recomendación sea mucho más clara.	Ninguna, todas pueden ser de utilidad.	.	Supongo que este material irá en la web con colores y diseño llamativo. Ya que en este caso es bastante más texto que los anteriores, por lo que habría que complementarlo con otros elementos gráficos que mantengan la atención de las personas. Mantengo mis comentarios del diseño de las suricatas.
R18	me gustó esta parte	ponerle objetivo mas alla del ejercicio al ejercicio, buscarle otros pro	estaban buenas	.	lo mismo que los anteriores
R19	nop	Sip.	Sip.	.	nop
R20	Creo que el uso del lenguaje en el video tiene conceptos demasiado juveniles. Hay que pensar en los adultos que no necesariamente van a entender fácilmente conceptos	Tomarse el tiempo de hacer una actividad de manera consciente y presente.	Creo que ponerle tantas condiciones a la actividad física puede generar que sea algo molesto o abrumador para muchos.	.	Mejoras de lenguaje y especificidad, además de repensar en cómo hacer el texto para que sea un poco más cercano y asequible a las personas que son sedentarias.

	como “mover el bote” o “mimir”.				
R21	no	atención plena relacionada al movimiento corporal y acciones concretas	ninguna	.	no
R22	no	al moverse de manera diaria y lo saludable que es	que algunos ejemplos son menos claros, ya que alguien sin conocimiento o podría perderse como lo del sistema inmune	.	No mucho, muy bueno, en realidad
R23	Me parece todo muy bien	Todas	No hubo	.	En general bien planteado
R24	me parecio bien que incorporen ejemplos como ese de bajarse una estacion de metro antes porque situa el contexto	la de que sea algo medible y con tiempo acotado	no	.	no, super interesante
R25	Muy bueno	Todas	Ninguna	.	Está muy claro e informativo
R26	No	Todas	Todas	.	No

R27	Yo practico ejercicios de acondicionamiento físico y me ayuda mucho	Caminar y hacer ejercicios	Ninguna	Yo las practico	Además es muy bueno compartir baile entretenido con amigos
R28	No	El hacer actividad física	Ninguna	.	No
R29	No	Realizar pequeños cambios en mi rutina	Ninguna	.	No
R30	No	Todas	Ninguna	Es difícil usar el transporte público, debido a la falta de seguridad	No
R31	Está todo claro, seguir difundiendo estas encuestas.	Son todas útiles	Todas son útiles.	Están claras.	Seguir apoyando y difundiendo.
R32	No	Todas	Ninguna	Quizas integrar cuantas veces a la semana y cuanto tiempo	Indicar que actividades realizar, cuanto tiempo y veces en la semana
R33	No aplica	Dibujos	Lectura	No aplica	No aplica
R34	No	Aumenta el flujo sanguíneo	Ninguna	.	No
R35	UN 100 PIES SUBIENDO ESCALERAS, INDICA QUE ÉL TIENE 100 NOSOTROS SÓLO DOS	EJERCICIOS DE CAMINAR AYUDAN MUCHO	NINGUNA	.	NINGUNA
R36	Me parece muy adecuado el material	La relación entre el ejercicio y la salud mental	No encontré, todas me parecen útiles	.	No

R37	Algunos conceptos más científicos a lo mejor estarían demás (sistema neuroendocrino, cortisol). Pd: les puse un 5 en las últimas porque me estoy perfeccionando en medicina del ejercicio y ya conocía los conceptos :)	La de moverse y mejora de estado anímico	En general todas me parecieron útiles	.	El evitar poner conceptos más científicos para llegar a un público más general
R38	Un poco más Preciado	Caminar	La del locutor	.	Más preciso
R39	Es muy completo	El conocer que hay una diferencia entre actividad física y movimiento, ya que uno siempre se preocupa de la actividad física pero no del movimiento en general	Todo es bastante útil	.	Lo encontré muy completo
R40	No	Incorporar un hábito medible y realista a mi rutina	Ninguna	.	No
R41	Ninguna	Que sea un ejercicio específico y medible	Como es que ayudaría en relaciones con otros	.	Ninguna
R42	El lenguaje que sea más concreto e imágenes para la comprensión de niños pequeños.	Los vicios físicos	Todos de buen nivel	.	Ninguna

R43	Excelente y claro	Moverse mas	Ninguna	Durante el trabajo, ya que al tratar con clientes todo el día, deja poco tiempo para realizar lo naterior	Se podría complementar con una guía de ejercicios practicos
R44	Súper clara la información	Movimiento corporal	Ninguna	.	Mantener una vida saludable en familia
R45	Hábitos de movimiento corporal	Beneficios para mi	,	,	,
R46	Me parece buena idea que proponga el establecimiento de acciones realistas, quizás no caminar todo el trayecto al trabajo pero bajarse una estación antes, y que sea en un plazo de tiempo. Ayuda a que la acción no sea agobiante	Los consejos para que la actividad pueda ser algo mantenible en el tiempo	Creo que todas fueron útiles	Creo que lo que podria impedir que haga alguna de las recomendaciones es el cansancio. A veces uno esta de pie todo el dia y no quiere caminar mas, o hacer deporte	-
R47	esta perfecto es muy claro	incorporar cosas a la rutina diaria como la caminata	ninguna	.	no tengo sugerencias
R48	Agregar algún elemento gráfico junto a la suricata para poder identificar visualmente de que trata el contenido escrito.	Los beneficios del movimiento	No identifico alguna indicación menos útil	.	Entregar material visual más gráfico que permita entender de manera fácil para toda persona que tenga acceso a ella.

R49	Mucho texto si la idea es que el mensaje sea comprendido en corto tiempo debiera ser más gráfico.	Hacer ejercicio y que se entienda que la actividad física comprende todo tipo de movimiento.	Ninguna.	.	Enfocaría el material desde el cómo llevar acabo las recomendaciones para que en la práctica sean más fáciles de incorporar a la vida cotidiana.
R50	No	Todas buenas	Ninguna	.	No
R51	El baile y la risa me proporciona mucha energía y bloquea pensamientos negativos	Lo relacionado con lo cognitivo	Ninguna	Soy capaz	Ninguna, está claro y fácil de entender y ejecutar
R52	En general el movimiento corporal nos mantiene sanos física, mental y psicológicamente...es decir vivos en todo aspecto.	Todas	Todas son importantes	Me siento capaz y lo hago	Me gustó mucho el material, va dirigido muy bien de manera sutil y accesible a toda edad... sobre todo en este tiempo de tanta comodidad, todos movilizándose en vehículo, estresados en fin.solo decir está en nuestras manos estar y sentirnos bien.
R53	Está perfecto	Todas	Están perfectas	.	No, el material está súper simple

					y entendible
R54	Queda muy claro la relación directa qué hay con el movimiento corporal o el ejercicio y el buen dormir	Estar consciente del movimiento y de cómo responde nuestro cerebro a esos estímulos	Ninguna	.	Creo que la forma de explicar la importancia del movimiento corporal y sus beneficios es muy clara y detallada
R55	Creo que abarca todo lo que se necesita y comprender bien para que hacer actividad física	El ejercicio ayuda a la salud mental no creo que haya alguna	No creo que haya alguna	.	Puede ser que las diferencias sean más precisas y cortas pensando que pueden leerlo adultos mayores
R56	Me parece interesante poder entender el ejercicio como movimiento corporal, me parece que deja atrás un poco de las concepciones de obligatoriedad que tiene el hacer actividad física	La necesidad de generar un hábito para que estas prácticas perduren	Ninguna	.	No tengo

R57	en el dialogo del locutor con la suricata, podría haber más interacción, para que así el público pueda conectar con la conversación y entender mejor lo que se plantea. La importancia del movimiento corporal para la salud mental.	explicación que caminar diariamente ya es un beneficio	ninguna, todas son buenas	.	Solo instar a que este material tenga difusión y llegue a todas las personas. Felicitaciones
R58	Quizás dar ejemplos de cómo implementarlos en distintos contextos. En casa, en el trabajo	Bajarse una estación antes	Ninguna	.	Dar mayores ejemplos cotidianos en la puesta en práctica. En general explica bien los beneficios
R59	No	Andar en bicicleta	Caminar en vez de tomar metro	.	No entiendo el porqué la suricata
R60	No lo creo.	La verdad me pareció todo conciso y a la vez importante.	Siento que todas las recomendaciones estaban bien abarcadas, por lo mismo no considero que alguna fuese menos útil.	.	A momento no

R61	No	Moverse a través de cualquier actividad	Ninguno	.	Muchas personas no hacen deporte porque lo asocian a tiempo que no tienen ejemplo ir al gym, andar en bicicleta , creo q deberían apuntar a bajarse un paradero antes de la micro o una estación antes y sobre todo usar las escaleras del metro.
R62	no	movimiento y salud mental	.	.	no
R63	Solo decir que el material es claro	Todas	Ninguna	.	Es un material muy bueno, no necesita agregar más
Respuestas vacías: 6 Respuestas ‘no’, ‘no aplica’, ‘ninguna’: 21		Respuestas vacías (+‘sip’): 7 Respuestas ‘todas’: ‘todas útiles’: 13	Respuestas vacías (+‘sip’): 11 Respuestas ‘ninguna’, ‘todas útiles’: 45	Respuestas vacías: 50 Respuestas ‘ninguno’, ‘no’, ‘nada que añadir’ y ‘no aplica’ = 2	Respuestas vacías: 2 Respuestas ‘no’, ‘nada’, ‘ninguna’, ‘no aplica’: 28

Análisis de contenido

Evaluación global	<u>Tópicos</u> <u>Lenquaje claro y comprensible:</u> <u>ADECUADO</u>	<u>Categorías y subcategorías</u>
	(R2) “Me gustó mucho el cómo presentaron esta sección, la explicación es sencilla pero informativa, ofrece oportunidades de practicar movimiento corporal que agrega beneficios asociados, y el contenido es fluido y agradable de seguir. “ (R7)”Buena información, bastante clara” (R6) “La idea de trotar y correr me gusta mucho” (R15) “Est todo muy bien” (R16) “No todo claro” (R17) “Este está súper bien también, es muy útil.” (R18) “me gustó esta parte” (R23) “Me parece todo muy bien” (R25) “Muy bueno” (R31) “Está todo claro, seguir difundiendo estas encuestas.” (R36) “Me parece muy adecuado el material” (R39) “Es muy completo”; “Lo encontré muy completo” (R43) “Excelente y claro” (R44) “Súper clara la información” (R47) “esta perfecto es muy claro” (R53) “Está perfecto” (R55) “Creo que abarca todo lo que se necesita y comprender bien para que hacer actividad física” (R63) “Solo decir que el material es claro” Impresiones: <i>Se destaca recomendaciones prácticas del material</i> (R24) “me parecio bien que incorporen ejemplos como ese de bajarse una estacion de metro antes porque situa el contexto”	1. Percepción positiva de la claridad del lenguaje y utilidad del material psicoeducativo según usuarios (saturada) Los participantes destacan aspectos positivos del material como el lenguaje claro, comprensible y agradable. Algunas respuestas expresan aspectos particulares de la información destacando las recomendaciones prácticas y otras abordan la utilidad general. • Lenguaje claro • Carácter práctico y útil del material • Longitud del material

	(R46) “Me parece buena idea que proponga el establecimiento de acciones realistas, quizás no caminar todo el trayecto al trabajo pero bajarse una estación antes, y que sea en un plazo de tiempo. Ayuda a que la acción no sea agobiante” Mucho Texto: (R49) “Mucho texto si la idea es que el mensaje sea comprendido en corto tiempo debiera ser más gráfico.” Relación con sm y hábito: (R52) “En general el movimiento corporal nos mantiene sanos física, mental y psicológicamente...es decir vivos en todo aspecto.” (R54) “Queda muy claro la relación directa qué hay con el movimiento corporal o el ejercicio y el buen dormir” (R51) “El baile y la risa me proporciona mucha energía y bloquea pensamientos negativos” Definición novedosa del hábito: (R56) ”Me parece interesante poder entender el ejercicio como movimiento corporal, me parece que deja atrás un poco de las concepciones de obligatoriedad que tiene el hacer actividad física”	
Utilidad de las estrategias y recomendaciones (ejercicios prácticos): contenido y calidad.	Tópicos Respuestas ‘ninguna’, ‘todas útiles’: 45 Medible: (R1) ”lo de que sea medible”	<u>Categorías y subcategorías</u> Percepción positiva de la utilidad del material psicoeducativo en torno a:

	(R2) “El medir y contabilizar el ejercicio realizado, para formar el hábito” (R24) “la de que sea algo medible y con tiempo acotado” (R40) “Incorporar un hábito medible y realista a mi rutina” (R41) “Que sea un ejercicio específico y medible” (R17) “Me pareció genial que hayan usado la metodología SMART para la definición de objetivos: específico, medible, alcanzable, relevante, en un tiempo determinado. Creo que eso hace que la recomendación sea mucho más clara.” Objetivos realistas: (R8) “Ser realistas con las metas a alcanzar y las propias capacidades e intereses.” Concepto de movimiento: (R6) “Lo de trotar moverse de la silla” (R14) “Es solo una recomendación, moverse” (R16) “El de dejar el sedentismo hacer actividad” (R27) “Caminar y hacer ejercicios” (R28) “El hacer actividad física” (R39) “El conocer que hay una diferencia entre actividad física y movimiento, ya que uno siempre se preocupa de la actividad física pero no del movimiento en general” (R43) “Moverse mas” (R44) “Movimiento corporal” (R49) “Hacer ejercicio y que se entienda que la actividad física comprende todo tipo de movimiento.” (R61) “Moverse a través de cualquier actividad” Caminar como actividad de movimiento: (R35) “EJERCICIOS DE CAMINAR AYUDAN MUCHO” (R38) “caminar”	1) Recomendaciones medibles y alcanzables (saturada). 2) Utilidad de la práctica de movimiento con atención plena (saturada). 3) Concepto de movimiento corporal como actividad más amplia (relevante). 4) Importancia de la regularidad del movimiento corporal (relevante). 5) Beneficios derivados del movimiento corporal (saturada).
--	---	---

	(R47) “incorporar cosas a la rutina diaria como la caminata” (R58) “Bajarse una estación antes” Constancia (R15) “El de ser constante y disciplinado para lograr el objetivo” (R46) “Los consejos para que la actividad pueda ser algo mantenible en el tiempo” (R56) “La necesidad de generar un hábito para que estas prácticas perduren” Movimiento consciente (R20) “Tomarse el tiempo de hacer una actividad de manera consciente y presente.” (R21) “atención plena relacionada al movimiento corporal y acciones concretas” (R54) “Estar consciente del movimiento y de cómo responde nuestro cerebro a esos estímulos” Conocer Beneficios (R18) “ponerle objetivo mas alla del ejercicio al ejercicio, buscarle otros pro” (R22) “al moverse de manera diaria y lo saludable que es” (R34) “Aumenta el flujo sanguíneo” (R45) “Beneficios para mi” (R48) “Los beneficios del movimiento” (R55) “El ejercicio ayuda a la salud mental...” (R51) “Lo relacionado con lo cognitivo” (R57) “explicación que caminar diariamente ya es un beneficio” (R58) “En general explica bien los beneficios” Relación con SM: (R36) “La relación entre el ejercicio y la salud mental” (R37) “La de moverse y mejora de estado anímico”	
--	--	--

	(R62) “movimiento y salud mental” Diferencias particulares Conceptos poco claros (R22) “que algunos ejemplos son menos claros, ya que alguien sin conocimiento podría perderse como lo del sistema inmune” Explicación de beneficio social (R41) “Como es que ayudaría en relaciones con otros” Preferencia personal (R59) “Caminar en vez de tomar metro”	
Recomendaciones para mejorar	<u>Tópicos:</u> Sin comentarios, ‘no’, ‘nada’, ‘ninguna’, ‘no aplica’ o Todo bien: N°28. (R16)” No, todo bien” (R47) “no tengo sugerencias” Recomendaciones de actividades prácticas (R8) “Quizás dar un par de ideas sobre ciertos deportes o actividades físicas y sus beneficios (de forma muy breve, claro) para quienes tenemos dificultades para saber por donde comenzar.” (R32) “Indicar que actividades realizar, cuanto tiempo y veces en la semana” (R43) “Se podría complementar con una guía de ejercicios prácticos” (R49) “Enfocaría el material desde el cómo llevar a cabo las recomendaciones para que en la práctica sean más fáciles de incorporar a la vida cotidiana.” (R58) “Dar mayores ejemplos cotidianos en la puesta en práctica...” Alternativas para el poco tiempo y espacio: (R14) “Añadir más alternativas al movimiento para personas con menos tiempo o espacio, ejercicios de elongación por ejemplo”	<u>Categorías y subcategorías</u> Retroalimentación general no señala comentarios ni sugerencias para mejorar su calidad (saturada). Incorporación de información complementaria: • Actividades y guía de ejercicios. • actividades cotidianas para personas con poco tiempo y sedentarismo. Mejoras al contenido (saturada): • Lenguaje y claridad • Mayor precisión en conceptos • Evitar términos científicos • Mejorar explicación sobre beneficios 1. Consideraciones sobre limitaciones de movilidad (relevante). Se destaca la conciencia de la diversidad en la audiencia y que sea inclusiva (diversidad de capacidad funcional).

	Alternativas para personas sedentarias: (R20) “...repensar en cómo hacer el texto para que sea un poco más cercano y asequible a las personas que son sedentarias.” Guía u orientaciones de actividades (R32) “Quizas integrar cuantas veces a la semana y cuanto tiempo” Simplificar lenguaje: (R10) “simplificar el lenguaje, en la medida que se pueda, para permitir una buena comprensión en niños” (R20) “Mejoras de lenguaje y especificidad...” (R37) “El evitar poner conceptos más científicos para llegar a un público más general” (R38) “Más preciso” (R55) “Puede ser que las diferencias sean más precisas y cortas pensando que pueden leerlo adultos mayores” Fuentes o referencias bibliográficas: (R11) “Faltarían referencias bibliográficas si es que las hay” (R8) “Añadir “por qué” ayuda a la salud mental. Se entiende que, por ejemplo, ayuda al estado del ánimo, pero quizás serviría agregar la razón biológica detrás de ello -para los más curiosos!” (R12) “Tomar en consideración las limitaciones físicas ,para la movilidad de cada uno” R=32 “Algunos conceptos más científicos a lo mejor estarían demás (sistema neuroendocrino, cortisol)”	
Sensación de autoeficacia en los usuarios autopercepción de la capacidad de poner en práctica las	Tópicos: No le gusta o no hay actividad de interés (R8) “Únicamente porque no me gusta mucho la actividad física y no he encontrado algo	<u>Categorías y subcategorías</u> 1) Actitud hacia la actividad física: a. Falta de interés b. Falta de actividad significativa

recomendaciones entregadas.	que me llene o llame la atención.” Momento de salud física (R12) “Según el momento de salud física que esté pasandopara lograr una mejor movilidad” Poco tiempo por trabajo (R43) “Durante el trabajo, ya que al tratar con clientes todo el día, deja poco tiempo para realizar lo naterior” Cansancio (R46) “Creo que lo que podria impedir que haga alguna de las recomendaciones es el cansancio. A veces uno esta de pie todo el dia y no quiere caminar mas, o hacer deporte”	2) Barreras y obstáculos: a. Falta de tiempo b. Cansancio c. Estado de salud fisico
Estrategia campaña (Loca Santiago)	Diálogo e interacción (R57) “en el diálogo del locutor con la suricata, podría haber más interacción, para que así el público pueda conectar con la conversación y entender mejor lo que se plantea. La importancia del movimiento corporal para la salud mental.” Elementos gráficos (R48) “Agregar algún elemento gráfico junto a la suricata para poder identificar visualmente de que trata el contenido escrito.” (R17) “Supongo que este material irá en la web con colores y diseño llamativo. Ya que en este caso es bastante más texto que los anteriores, por lo que habría que complementarlo con otros elementos gráficos que mantengan la atención de las personas. Mantengo mis comentarios del diseño de las suricatas.” (R48) “Entregar material visual más gráfico que permita entender de manera fácil para toda persona que tenga acceso a ella.” Conceptos juveniles (R20) “ conceptos demasiado juveniles. Hay que pensar en los adultos que no necesariamente van a entender fácilmente	<u>Categorías y subcategorías</u> 1) Recomendaciones generales: • Interacción en el contenido • Solicitud de apoyo gráfico • Conceptos juveniles 2) Representación del personaje: Imagen del tío suricata, no es de agrado o no representa el movimiento corporal.

	conceptos como “mover el bote” o “mimir”. Imagen de personaje (R1) “pero el tío suricata no parece “deportista”, quizás agregarle una bandana/cinta en la frente o pesas, o sudadera.” (R2) “En mi opinion, creo que el tio suricata no representa bien el concepto de movimiento corporal, se ve muy similar al papa suricata. Tal vez darle una vestimenta mas asociada deporte como podria ser una sudadera, o una bandana podria ayudar a este concepto “ (R3) “No me gusta tanto el tio suricata “ (R17) “Mantengo mis comentarios del diseño de las suricatas.” (R48) “Agregar algún elemento gráfico junto a la suricata para poder identificar visualmente de que trata el contenido escrito.”	
--	--	--

Anexo 6: Acta de aprobación por ética.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

ACTA DE APROBACIÓN ÉTICA DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES

Miembros del Comité

Sr. David Preiss Contreras, presidente del CEC, profesor de la Facultad de Ciencias Sociales UC
Sra. Paulina Ramos Vergara, vicepresidenta del CEC, abogada, profesora de la Facultad de Medicina UC
Sra. Nataly Cáceres Soto, secretaria ejecutiva y ministro de Fe del Comité UC
Sra. Amanda Nogueira Llovet, profesional asistente UC
Sr. David Altman Olin, profesor de la Facultad de Historia, Geografía y Ciencia Política UC
Sr. Mauricio Candia Pavez, abogado, miembro externo
Sra. Maribel Calderón Soto, profesora, miembro externo
Sra. Lina Cárdenas Bayona, profesora de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos UC
Sra. Daniella Carrazola Antognoli, psicopedagoga, representante de la comunidad
Sra. Andrés Haye Molina, profesor de la Facultad de Ciencias Sociales UC
Sr. Andrés Hojman Cruz, profesor de la Facultad de Historia, Geografía y Ciencia Política UC
Sr. Ricardo Hurtubia González, profesor de la Facultad de Ingeniería UC y de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos UC
Sra. Marta Infante Jaras, profesora de la Facultad de Educación UC
Sra. María Alejandra Inostroza Correa, profesora de la Facultad de Ciencias Sociales UC
Sr. Luis Maldonado Navarro, profesor de la Facultad de Ciencias Sociales UC
Sr. Pablo Marshall Rivera, profesor de la Facultad de Economía y Administración UC
Sra. Marcia Olhaberry Huber, profesora de la Facultad de Ciencias Sociales UC
Sra. Marcia Olhaberry Huber, profesora de la Facultad de Ciencias Sociales UC
Sra. Ximena Ortega Fuenzalida, ingeniero agrónomo, representante de la comunidad
Sra. María Soledad Puente Vergara, profesora de la Facultad de Comunicaciones UC



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

ACTA DE APROBACIÓN ÉTICA DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES

Sra. Francisca Santana Sagredo, profesora de la Facultad de Ciencias Sociales UC

Sr. Guillermo Zamora Poblete, profesor de la Facultad de Educación UC

Participaron en la aprobación del protocolo titulado: Evaluación del material psicoeducativo en construcción de la Campaña: ¡Cuida tu salud mental! 2023: "hábitos saludables para la salud mental"

Investigador responsable: Paula Andrea Errázuriz Arellano

Institución: Facultad de Ciencias Sociales, Pontificia Universidad Católica de Chile

Categoría: Profesor Asociado

Académico responsable: Paula Andrea Errázuriz Arellano

Institución: Facultad de Ciencias Sociales, Pontificia Universidad Católica de Chile

Categoría: Profesor Asociado

Financiamiento: Sin Financiamiento

ID Protocolo: 230731002

Documentos revisados y aprobados por el comité:

- Protocolo de evaluación ética de ciencias sociales, artes y humanidades
- Consentimientos informados
- Cuestionarios
- Guiones de hábitos saludables
- Invitación
- Acuerdos de confidencialidad
- Actividades finales de graduación
- Compromiso del investigador

Considerando:

1. Que las metodologías, según se describe en el proyecto, aparecen como apropiadas a



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

**ACTA DE APROBACIÓN ÉTICA DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO DE CIENCIAS
SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES**

los objetivos y que en ellas se siguen los estándares internacionales al respecto,

2. Que los investigadores aludidos ya tienen experiencia realizando este tipo de estudios,
3. Que en toda la información entregada al público invitado a participar se evita entrar en detalles que podrían producir un sesgo o predisponer a los entrevistados a responder de una determinada manera (al hacerles explícitos los objetivos de la investigación por ejemplo) dañando así los objetivos mismos de la investigación,
4. Que ninguno de los métodos importa un riesgo físico para los participantes y que, garantizada la confidencialidad de las identidades de los informantes en la publicación de resultados tampoco importa un riesgo de menoscabo de su intimidad.

Y verificado que en el (los) documento(s) de consentimiento informado mencionado(s) se incluye:

1. Una descripción general de los objetivos de la investigación,
2. Antecedentes sobre el uso que se dará a la información obtenida por cada uno de los procedimientos de investigación a utilizar,
3. Un compromiso respecto de que el uso de dicha información sólo se realizará dentro de los marcos de la presente investigación y para el logro de dichos objetivos,
4. El aseguramiento de la confidencialidad y anonimato de los datos entregados dentro de los marcos propios de cada instrumento,
5. Información sobre la manera que cada instrumento contempla para recabar la información solicitada,
6. Antecedentes respecto del costo en tiempo que tiene la participación en el estudio,
7. La voluntariedad de la participación y la garantía para cada participante de tener la opción hacer abandono del estudio.

Se resuelve respecto de este proyecto:



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

ACTA DE APROBACIÓN ÉTICA DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES

1. Que están tomadas las precauciones convencionales para el tratamiento ético de la información entregada por las personas que participen en la investigación,
2. Y que ellas lo harán adecuadamente informadas de los objetivos generales de la investigación y del uso que se hará de la información que ellos entreguen, en los plazos necesarios para el éxito de la investigación.

Resolución CEC - Ciencias sociales, artes y humanidades:

Este proyecto ha sido discutido y aprobado con fecha 06 de septiembre de 2023 en la sesión n°16 del Comité. Constatados los cambios menores realizados, la vigencia rige desde el 06 de septiembre de 2023 hasta el 05 de septiembre de 2024.

El investigador deberá solicitar al CEC la renovación al menos 30 días antes del término del período de vigencia del proyecto. El investigador no puede seguir reclutando o investigando con los participantes si no ha recibido aprobación escrita de su solicitud de renovación. Si no se aprueba la continuación de la investigación, el investigador deberá detener las actividades del proyecto, y no podrá evaluar ni enrolar a ningún nuevo participante y no podrá realizar el análisis de los datos que identifiquen a los participantes.

En la eventualidad de querer incorporar modificaciones, por ejemplo, diseño o rediseño de instrumentos de recolección de datos, cambios en la muestra, el personal a cargo, los procedimientos especificados en el protocolo aprobado u otros, el investigador deberá notificarlo al comité para la evaluación y emisión de una nueva carta de aprobación ética antes de que el investigador ejecute esos cambios.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

ACTA DE APROBACIÓN ÉTICA DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES

Los siguientes documentos han sido aprobados y están disponibles para ser descargados:

- Compromiso de investigador responsable 2023. MODIFICADO.pdf
- Consentimiento informado_2023- FINAL- sin destacar.pdf
- Guiones_de_habitos_saludables_Comite_etica
- Cuestionario a profesionales - Campaña_ ¡Cuida tu salud mental! 2023. - Formularios de Google MODIFICADO
- Protocolo comite etica 2023 - Revision Regular- FINAL- con informacion de carta aclaratoria.pdf
- AFG (Actividad final de graduación) 1 - Estudiante Pereira, Fernanda
- AFG (Actividad final de graduación) 1 - Estudiante Bravo, Tamara
- Acuerdo de confidencialidad
- Invitación a participantes: usuarios y expertos
- AFG (Actividad final de graduación) 1 - Estudiante Canales, Javiera
- Cuestionario a usuarios - Campaña_ ¡Cuida tu salud mental! 2023. - Formularios de Google MODIFICADO
- AFG (Actividad final de graduación) 1 - Estudiante Miranda, Fernanda

Nataly Cáceres S.
Secretaría Ejecutiva

David Preiss Contreras
Presidente

Santiago, 27 de septiembre de 2023



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE