

## ***Sperantia.App*: un recurso para acercar la salud mental a la población general**

Virginia Cagigal, Rocío Rodríguez-Rey, Lucía Halty, Carlos Rodríguez-Morcillo,  
María Jesús Martínez, Helena Garrido-Hernansaiz

Universidad Pontificia Comillas

**Justificación:** Sperantia.App es una web y aplicación móvil que ofrece orientaciones personalizadas sobre bienestar psicológico a los usuarios.

### **Objetivos:**

- Acercar la salud mental a la población general ante el impacto negativo de la pandemia
- Ofrecer orientaciones personalizadas a diferentes grupos; población general, personas en duelo, personal sanitario y padres de menores.

**Metodología:** desarrollada a partir de cuestionarios validados de evaluación psicológica, ofrece orientaciones personalizadas. Si los datos superan punto de corte, remite a un profesional de la salud mental.

**Resultados:** 2544 sujetos, 64,4% mujeres, 85,5% entre 20 y 59 años, 9,4% profesionales de la salud, 14,3% viviendo situación de duelo, y un 3,1 % completa el cuestionario a propósito de sus hijos. Entre los profesionales sanitarios, un 62,8 % presenta depresión, un 59,3 % ansiedad y un 68,3 % TEPT.

**Conclusiones:** las intervenciones a través de web y móvil son útiles para la salud mental. Sperantia.App acerca la atención psicológica a quienes lo necesitan, es gratis y de libre acceso.

**Palabras clave:** intervención online, e-salud, salud mental