



Las nuevas tecnologías para la prevención y promoción de la salud mental. La herramienta *GestióEmocional.Cat*

Betlem Verdaguer¹; Sergio Macho¹; Gemma Cuartero¹; Andrés Cuartero¹

¹*Sistema d'Emergències Mèdiques de Catalunya*, Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Palabras clave: Herramientas online de gestión emocional, Recursos online de salud mental, Psicología de Emergencias

Keywords: Online emotional management tools, Online mental health resources, Emergency Psychology

En los últimos años, hemos sido testigos de la creación de múltiples recursos de soporte psicológico. Las nuevas tecnologías y su gran uso por parte de la población general juegan un papel importante para difundir y proporcionar recursos online de salud mental. Desde el inicio de la pandemia por el SARS-CoV-2, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya desarrolló la herramienta digital *GestióEmocional.Cat*. Esta herramienta proporciona diferentes herramientas online de gestión emocional, al mismo tiempo que realiza un cribado y ofrece la posibilidad de realizar una intervención psicológica telefónica. Todas las intervenciones se enmarcan en los principios de la Psicología de Emergencias. El objetivo de este trabajo fue analizar descriptivamente las intervenciones psicológicas realizadas en el servicio de *GestióEmocional.Cat*. Desde su creación, más de 162.065 personas han accedido al cuestionario de autoevaluación emocional. De ellas, 22.407 personas se beneficiaron de una intervención telefónica por algún profesional de la Psicología de Emergencias. El 91,48% de las intervenciones fueron con adultos mayores de 18 años, un 2,92% con personas entre 16 y 2 años, y un 5,60% con profesionales sanitarios. Los motivos de consulta primarios más frecuentes fueron: ansiedad psíquica (35,60%), bajo estado de ánimo (26,98%) y preocupaciones relacionadas con la Covid-19 (17,82%). Los resultados demuestran la buena acogida por parte de la población general de este servicio online de soporte psicológico. Adicionalmente, se destaca la importancia de la Psicología de Emergencias para atender este tipo de intervenciones.

<https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum230910>