



www.VidaPlena.global



vidaplena.global



joy@vidaplena.global



INFORME DEL PILOTO 2022

Construyendo una salud mental
sólida en América Latina

resumen de los resultados del piloto de 2022



Como la primera organización en implementar la terapia grupal interpersonal recomendada por la OMS para la depresión en América Latina, estamos emocionados de que nuestro piloto haya mostrado resultados positivos en todos los indicadores clave. Nuestros planes para 2023 y en adelante implican ampliar nuestro alcance para beneficiar a un mayor número de personas.

55
participantes

10
grupos

50%
de disminución promedio en los indicadores secundarios de ansiedad y TEPT

75%
de participantes tuvieron una reducción clínicamente significativa en la depresión

31%
aumento en el optimismo acerca del futuro

PUNTUACIONES DE DEPRESIÓN: EL PHQ-9

Las puntuaciones promedio de depresión disminuyeron de 17 a 3 a lo largo de las 8 sesiones, lo que representa **una mejora clínicamente significativa**.

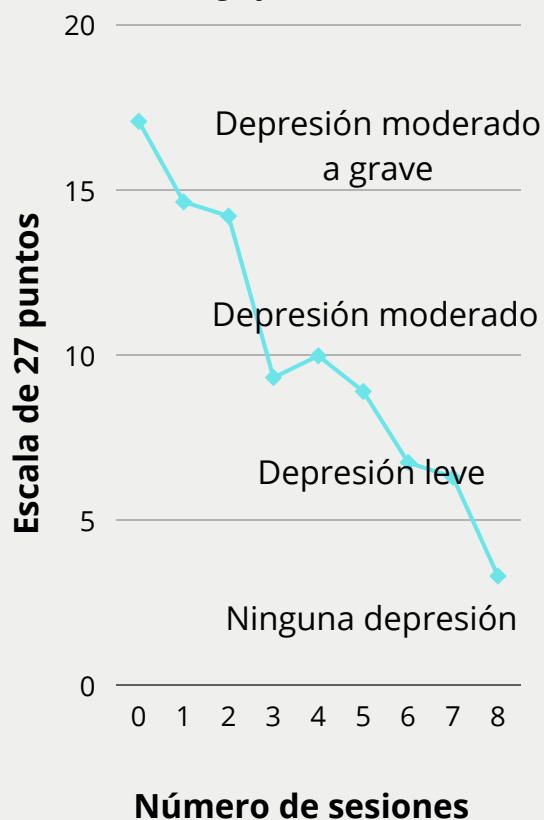




tabla de contenidos y teoría del cambio

Tabla de contenidos

1. Resumen
2. Tabla de contenidos y teoría del cambio
3. Una carta de nuestra fundadora
4. Antecedentes
5. Cronograma del piloto
6. Estructura del piloto
7. Nuestros facilitadores
8. Demografía del piloto
9. Resultados y métricas
10. Resultados: discusión y comentarios
11. Resultados: indicadores secundarios
12. Resultados: indicadores secundarios (cont.)
13. Desafíos del mundo real
14. Desafíos del mundo real (cont.)
15. Satisfacción con el programa
16. Lecciones aprendidas
17. ¿Hacia dónde nos dirigimos a partir de aquí?
18. Agradecimiento

Historia de María*

Hace dieciséis años, María se enfrentó a un embarazo no planificado y no deseado. Aunque siempre brindaba a su hija lo esencial, mostrar cualquier tipo de afecto parecía imposible. Con el apoyo de su grupo, tuvo un avance que la llevó a ir a casa y abrazar a su hija por primera vez, un acto aparentemente pequeño que transformó sus vidas para mejor.

*Los nombres han sido cambiados por confidencialidad.

Vida Plena se construye sobre la creencia de que la vida es más hermosa cuando se vive con conexiones profundas con los demás. Sin estas conexiones, no podemos prosperar. La evidencia muestra ahora que nuestros cuerpos literalmente comienzan a desmoronarse físicamente cuando estamos desconectados de los demás. La depresión es un monstruo que destroza nuestras relaciones más significativas. Rompe las relaciones entre amigos, entre hijos y padres, entre esposos. La esperanza se desvanece en la oscuridad.

Pero, a través de semanas de arduo trabajo y apoyo grupal, las personas reconstruyeron sus vidas, hasta que pudieron sentir nuevamente un destello de esperanza, y ese destello puede crecer hasta convertirse en la cálida luz del sol de verano, que irradia calor y alegría.

Lo que verás en las siguientes páginas son las métricas clave y los datos de nuestro piloto de 2022. Y si bien es importante revisar estos números, centrarse demasiado en los datos agregados puede hacernos olvidar que detrás de cada punto en un gráfico hay una persona que conoce las profundidades del sufrimiento, pero que, con la ayuda de otros, compañeros de viaje, comenzó un camino de sanación.

Vida Plena existe para ayudar a las personas a reconstruir relaciones rotas, a cultivar nuevas conexiones y a reavivar la esperanza. Lo hacemos a través de un modelo basado en años de rigurosas pruebas, decisiones basadas en evidencia y, sobre todo, al unir a las personas en comunidad.

Al reflexionar sobre el año pasado, me siento inundado de agradecimiento por todos los que han sido parte de hacer posible Vida Plena. Las personas que son nuestra comunidad de apoyo. Ha sido un año lleno de emociones: Anticipación. Emoción. Preocupación. Gratitud. Presión externa. Presión interna. Lágrimas de gratitud. Lágrimas de abrumamiento. Risas. Estrés que consume el sueño. **Pero sobre todo, una inmensa gratitud a la larga lista de personas que están tan comprometidas a hacer que todo esto suceda.** Y personalmente, también agradezco a Dios por ser mi fuente de luz y esperanza.

Saludos desde Quito,



1 de julio, 2023



Vida Plena ofrece tratamiento basado en evidencia para la depresión a comunidades marginadas ecuatorianas y comunidades de refugiados a gran escala.

El problema: La Organización Mundial de la Salud estima que el 5% de las personas en América Latina tienen depresión (1), sin embargo, la falta de priorización significa que **más de 3 de cada 4 personas en América Latina no reciben tratamiento** (2). Ecuador, en particular, presenta algunas de las tasas más altas de depresión en la región, causando el 8.3% de los años vividos con discapacidad (YLD) en Ecuador (3).

Bajo gasto gubernamental



La salud mental representa menos del 0.04% del presupuesto nacional de salud en Ecuador, lo cual es 9 veces menor que en otros países de América Latina (4).



Altos costos privados

El 78% de los ecuatorianos trabaja en el sector informal ganando mucho menos que el salario mínimo, lo que significa que la atención privada de salud mental no es asequible (5).

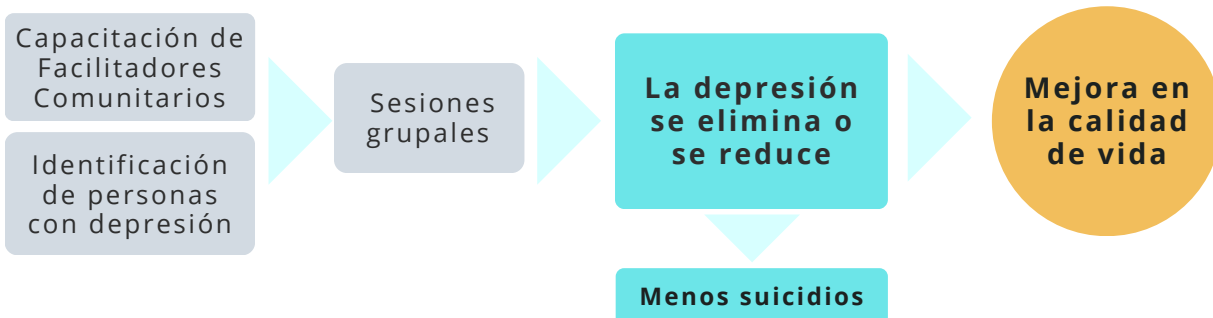


La solución: Vida Plena aborda la falta de tratamiento para la depresión empoderando a personas locales para ofrecer un modelo rentable de asesoramiento. Los miembros de la comunidad son capacitados para tratar la depresión a través de la Terapia Interpersonal en Grupo (g-IPT) (6), que es **la intervención más recomendada por la OMS** para la depresión en entornos de bajos ingresos.

Replicando el éxito: Varias organizaciones en África y Medio Oriente han estado utilizando g-IPT durante más de una década y han descubierto que el **78% de las personas experimentaron reducciones significativas a largo plazo en su depresión** (7). A pesar de la existencia de un amplio cuerpo (8) de evidencia (9) que demuestra la efectividad (10) e impacto (11), este modelo de intervención no se había implementado previamente en América Latina. Vida Plena fue creada con el objetivo de:

1. **Probar la viabilidad de implementar g-IPT en Ecuador**
2. **Estudiar y evaluar metódicamente el impacto de g-TPT en LATAM**
3. **Si se encuentran resultados positivos, ampliar primero en Ecuador y luego en LATAM**

Teoría del cambio



cronograma del piloto

2021

Joy realiza entrevistas informativas con actores locales tanto en Ecuador como a nivel internacional para comprender las necesidades de salud mental y las intervenciones actuales.

**Ene - Mar
2022**

Los primeros donantes proporcionan el apoyo financiero para el piloto.

Se firma un acuerdo de colaboración con la organización local asociada, Alas de Colibrí.

**Abr - Jun
2022**

Se firma un acuerdo de colaboración con el Laboratorio Global de Salud Mental de la Universidad de Columbia para brindar capacitación y mentoría.

Anita se une como co-fundadora.

Anita y Joy reciben formación como supervisores clínicos y comienzan a atender a los primeros pacientes.

**Jul - Sep
2022**

Joy y Anita completan el programa de incubación de Charity Entrepreneurship.

**Oct - Dic
2022**

Los primeros 10 facilitadores comunitarios completan 6 días de entrenamiento y comienzan a liderar sus primeros grupos.

**Ene - Feb
2023**

Los grupos finalizan sus reuniones y se recopilan los datos de evaluación.

Retiro del equipo con los facilitadores comunitarios para reflexionar.

El piloto se finaliza oficialmente.



estructura del piloto



El piloto incluyó:

- **10 grupos de terapia**
- **55 individuos**
- **10 facilitadores capacitados en IPT**

Terapia Interpersonal Grupal (g-IPT)

Los objetivos de la g-IPT son la reducción rápida de los síntomas de depresión y la mejora de las relaciones dentro de la familia y las redes sociales del paciente. La Organización Mundial de la Salud lo recomienda como tratamiento de primera línea para la depresión en entornos de bajos ingresos.

Formato del programa



+



+



1 sesión individual

8 sesiones grupales

seguimientos regulares

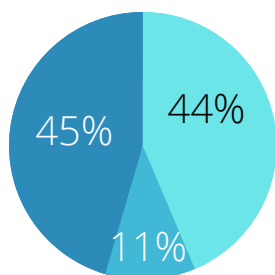
Los grupos están compuestos por 6-8 participantes, además del facilitador comunitario.

Un psicólogo clínico observó todas las reuniones grupales y brindó mentoría detallada a los facilitadores comunitarios en sesiones semanales de retroalimentación, con el objetivo de fortalecer sus habilidades terapéuticas y de gestión de grupos.

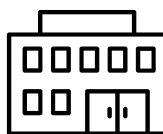
las reuniones

Estructura de reuniones:

- Presenciales
- En línea
- Modalidad mixta



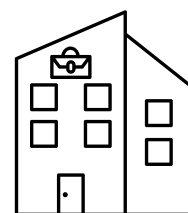
Sesiones presenciales se llevaron a cabo en:



Centros comunitarios



Iglesias



Oficinas de organizaciones asociadas

testimonio

"Me gustó mucho la experiencia de que sea en grupo, porque hasta antes de esto yo pensaba que solo yo estaba atravesando por esas situaciones, que solo una se sufre. Pero en los grupos pude entender eso, que por diferentes factores las personas podemos estar mal, ya sea por duelos, por peleas, por falta de contención en el hogar"

- Mercedes, 75 años

nuestros facilitadores

Cualidades y Experiencia

Los facilitadores no necesitan tener capacitación profesional previa en salud mental, pero deben mostrar **empatía, inteligencia emocional y habilidades de escucha activa.**



8 mujeres y 2 hombres



8 Ecuatorianos y 3 personas de otras nacionalidades



Después de completar los seis días de entrenamiento, todos los facilitadores comunitarios fueron evaluados y certificados por competencia en las técnicas de terapia g-IPT por el Laboratorio Global de Salud Mental de la Universidad de Columbia.



testimonio

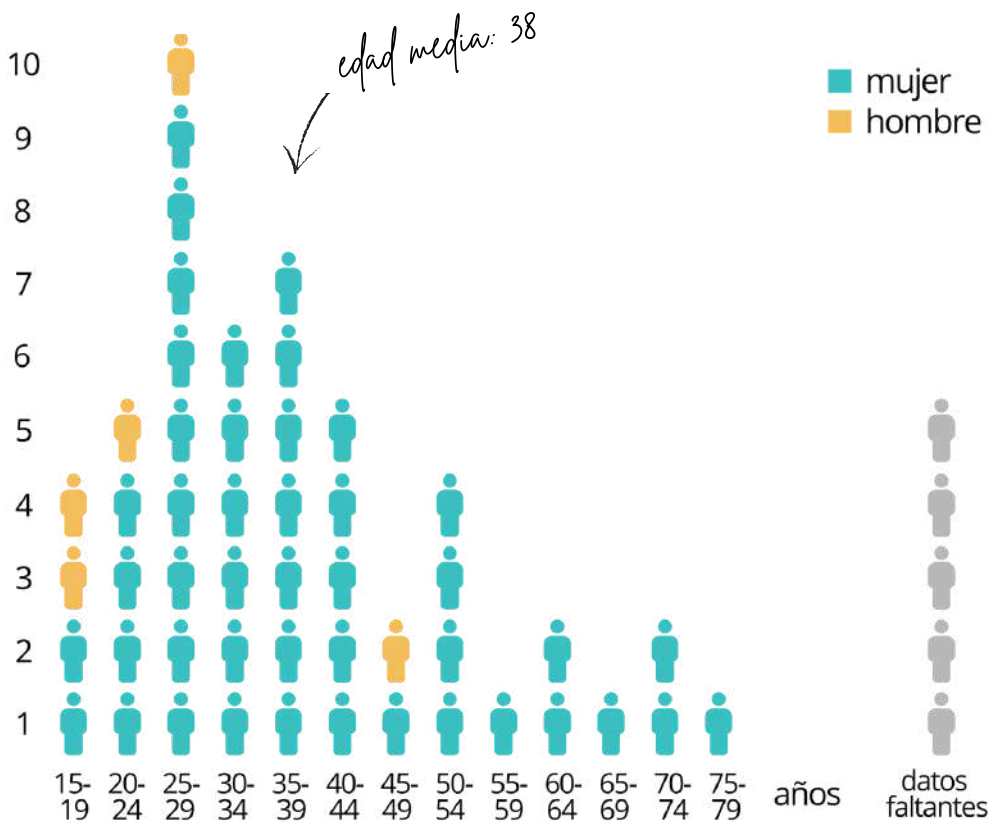
"Le agradezco bastante porque ella fue la primera persona en la que yo confíé y pude abrirme para contarle todo lo que me había pasado"

- Ana, 26 años



¿quiénes fueron los participantes de nuestro piloto?

edad y género



55 personas participaron

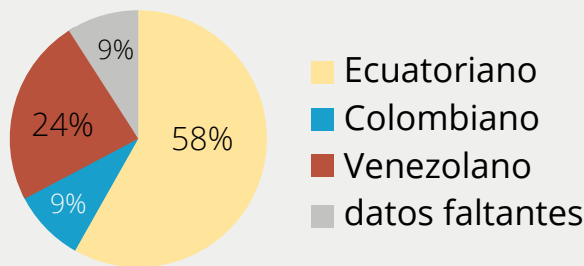
El 69% de los participantes tienen **hijos**

El 40% **no había recibido apoyo previo en salud mental**

El 56% vive con **inseguridad alimentaria**

Los participantes viven en hogares con un promedio de cuatro personas, lo que significa un total de **140 miembros de hogares se ven afectados**

Los participantes del piloto son una mezcla de ciudadanos Ecuatorianos y refugiados de Colombia y Venezuela.



La mayoría de nuestros participantes son mujeres mayores de 30 años, con un promedio de 2 hijos.



resultados y métricas

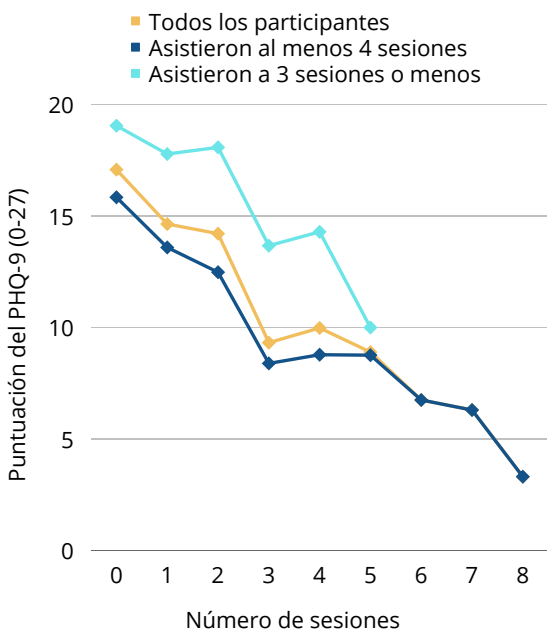


Resultados del piloto: los participantes informaron reducciones clínicamente significativas en la depresión.

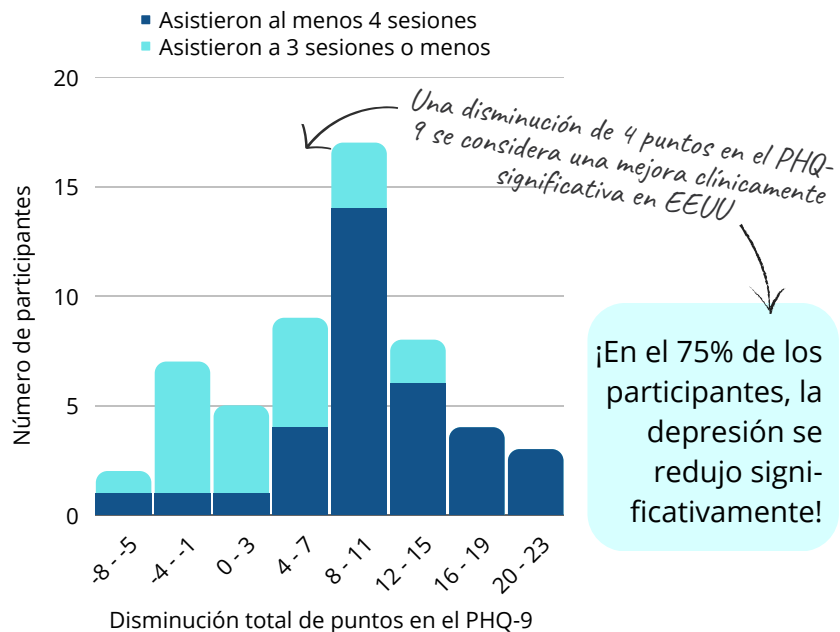
Para hacer un seguimiento de su progreso, en cada sesión los participantes completaron una evaluación comúnmente utilizada para la depresión, el cuestionario de salud del paciente de 9 preguntas (PHQ-9).

5.4
número promedio de sesiones asistidas

Puntuaciones medias de depresión a lo largo de las 8 sesiones



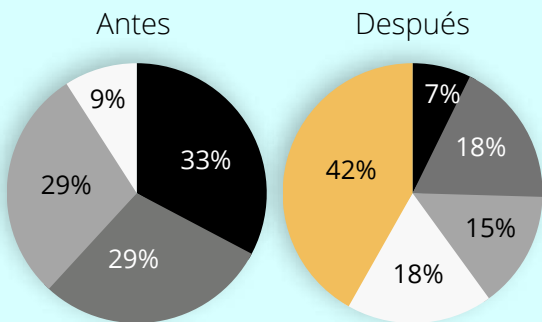
Reducción total en las puntuaciones de depresión



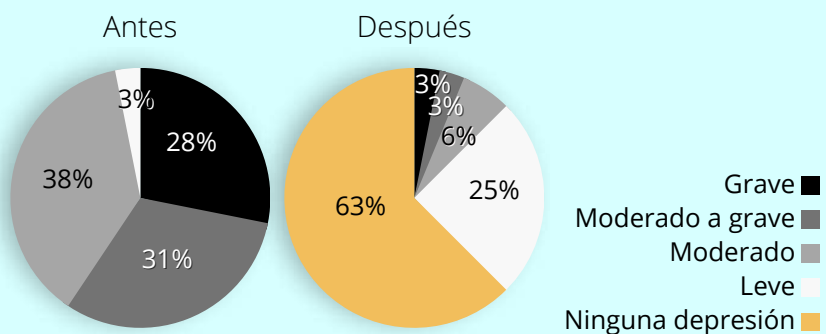
¡En el 75% de los participantes, la depresión se redujo significativamente!

niveles de depresión antes y después del piloto:

Todos los participantes



Participantes que asistieron a al menos 4 sesiones



testimonio

“Cuando empecé era una chica triste, como apagada y en cada terapia iba mejorando, sí iba sintiendo más felicidad. Sentí que volví a ser yo.”

- Yessenia, 30 años

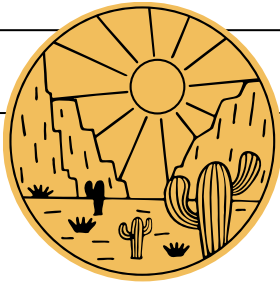
Durante el piloto, hicimos algunas observaciones interesantes sobre las mejoras.



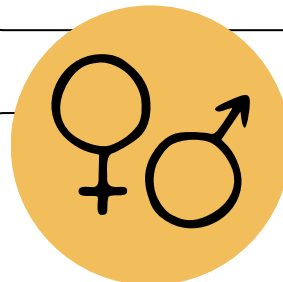
(Sin sorpresa alguna), los participantes que asistieron a un mayor número de sesiones de terapia experimentaron mejoras significativas en su salud mental.



Los hallazgos preliminares sugieren que los grupos en línea mostraron resultados positivos, aunque no tan significativos como los grupos presenciales.



Los desafíos adicionales enfrentados por los refugiados, como el desplazamiento forzado y el trauma, probablemente contribuyeron a mejoras más fuertes en la salud mental entre los locales a comparación.

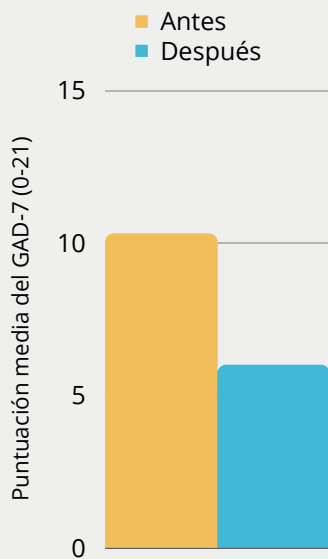


Más mujeres que hombres se inscribieron en el estudio, lo cual se alinea con las tendencias comunes en salud mental. Sin embargo, los resultados mostraron mejoras similares en ambos grupos.

Sin embargo, nuestro piloto encontró importantes obstáculos en la asistencia de los participantes, ya que numerosas personas no completaron el programa en su totalidad. Incluso hubo un grupo que se cerró prematuramente debido a un alto número de abandonos. En promedio, **los participantes solo asistieron a 5.4 de las 9 sesiones totales**, en gran parte debido a desafíos como el transporte, horarios laborales inconsistentes y responsabilidades de cuidado infantil.

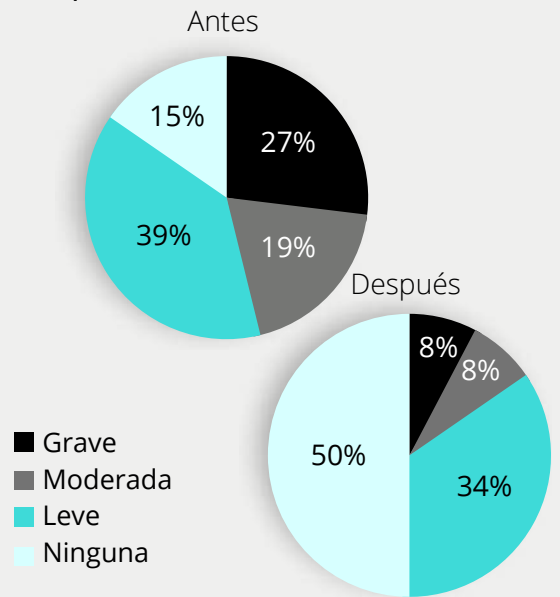
Beneficios adicionales: aunque Vida Plena está diseñado principalmente para tratar la depresión, también se observó una mejora en otras condiciones de salud mental.

Puntuaciones de ansiedad (GAD-7) antes y después del piloto



Disminución promedio: 4.7

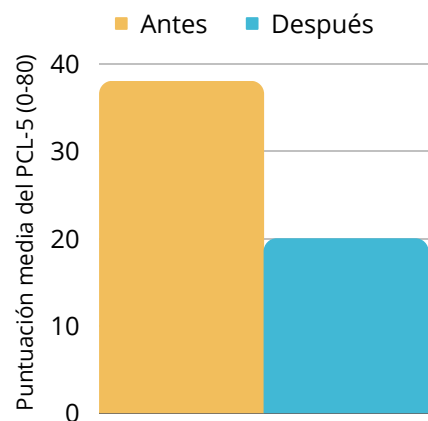
Niveles de ansiedad antes y después del piloto



Historia de Juan

Juan se unió al grupo consumido por pensamientos de reconciliación con su exesposa, luchando con el sueño, el trabajo y los celos. La intervención de su equipo de apoyo lo llevó a buscar ayuda. A través del apoyo de su grupo, reconoció su comportamiento controlador, aceptó la ruptura y manejó su ansiedad. Finalmente, logró reconstruir la comunicación con su exesposa, lo que le permitió reconectarse con su hija pequeña.

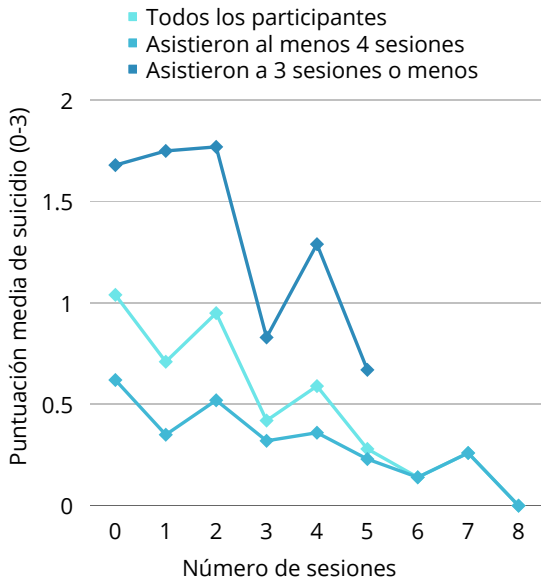
Puntuaciones de TEPT (PCL-5) antes y después del programa



Disminución promedio: 18

Riesgo de suicidio (PHQ-9, pregunta 9): cambios en la media a lo largo de las 8 sesiones

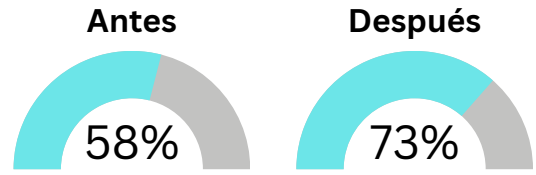
"Durante las últimas 2 semanas, ¿qué tan seguido ha tenido pensamientos de que estaría mejor muerto(a) o de lastimarse de alguna manera?"



reducción promedio: 0.5

Satisfacción con la vida:

Porcentaje de participantes que estuvieron de acuerdo con la afirmación, antes y después del programa



"Llevo una vida con propósito y sentido."



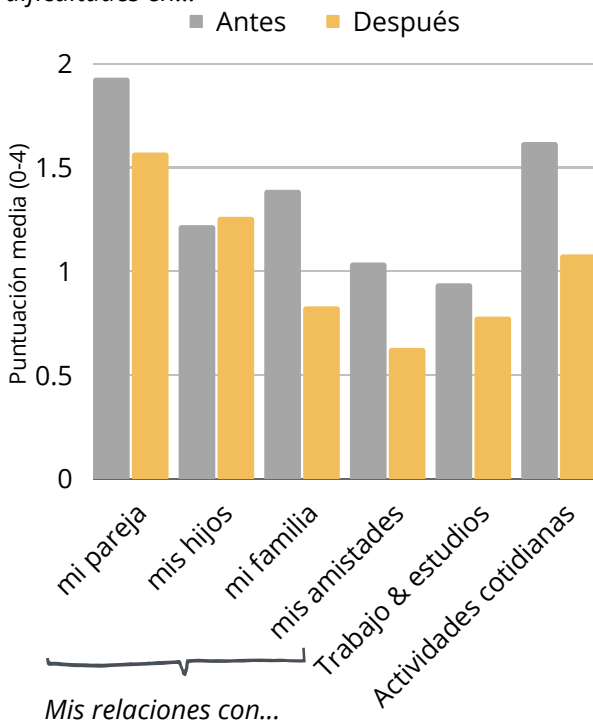
"Soy optimista sobre mi futuro."



"Mis relaciones sociales son de apoyo y gratificantes."

Funcionamiento psicosocial (B-IPF): puntuaciones medias antes y después del programa.

"En general, en los últimos 30 días, he tenido dificultades en..."



Historia de Sara

Sara se unió a su grupo después de sufrir un derrame cerebral debido al estrés causado por un conflicto familiar extremo, una situación trágica llena de traición e incluso conversaciones sobre contratar a un sicario. Practicando a través de juegos de roles con su grupo, aplicó habilidades de comunicación recién aprendidas, lo que llevó a una reconciliación aparentemente imposible entre sus hermanos.

1. Altas tasas de suicidio

Cuando Vida Plena fue concebido inicialmente, planeamos realizar un tamizaje para identificar a las personas con alto riesgo de experimentar suicidio, lo cual esperábamos que fuera bastante infrecuente. Sin embargo, durante nuestro programa piloto, nos sorprendió descubrir que estos casos eran mucho más comunes de lo que anticipábamos, con aproximadamente **el 10% de nuestros participantes experimentando ideación suicida significativa.**

La realidad es que en Ecuador hay pocas opciones disponibles para aquellos que no pueden costear servicios de salud mental privados, por lo que consideramos éticamente inaceptable rechazarlos. Como resultado, decidimos incluir a estas personas en nuestros grupos. Aunque hemos observado resultados positivos en general, con una reducción significativa en las tasas de ideación suicida en general, **hemos tenido varias situaciones de crisis en las cuales nuestros psicólogos supervisores pudieron intervenir con éxito.**

Si bien hemos desarrollado protocolos y estrategias adicionales para garantizar la seguridad y el bienestar de nuestros participantes y facilitadores comunitarios, esperamos que esto continúe siendo una realidad de nuestro trabajo. *Hemos estado consultando con expertos y explorando nuevas colaboraciones para desarrollar soluciones innovadoras que apoyen a aquellos en riesgo de suicidio.*

2. Desafíos en el acceso a servicios psiquiátricos asequibles

Relacionado con las altas tasas de suicidio, el acceso a atención psiquiátrica de bajo costo o gratuita fue un desafío significativo durante el piloto. **Tuvimos un total de 6 personas con problemas de salud mental más graves, incluyendo TEPT, adicciones, depresión severa y posibles trastornos de personalidad.** Fue difícil encontrar opciones asequibles para una atención avanzada para estas personas, ya que no podían costear la atención privada y el sistema público ecuatoriano está sobrecargado y no responde adecuadamente. Para derivarlos a servicios apropiados, tuvimos que buscar soluciones en conjunto con organizaciones sin fines de lucro y contactos personales. Otras organizaciones globales de salud mental con las que consultamos también describieron que se encuentran con problemas similares. Es una de nuestras principales prioridades para 2023 desarrollar una estrategia sostenible sobre cómo manejar mejor estos casos en el futuro.

3. La terapia no es una panacea para todos los problemas

En Vida Plena, creemos en el poder transformador de la terapia, sin embargo, entendemos que por sí sola no puede abordar todos los desafíos. Muchos de nuestros clientes provienen de entornos marginados y enfrentan problemas como la pobreza, la discriminación y el desempleo. **Incluso hemos tenido varios refugiados que han recibido amenazas de muerte creíbles por parte de grupos paramilitares.** Es desgarrador para nuestro equipo enfrentarse a los límites de la ayuda que podemos proporcionar.

Sin efecto en el desempleo

1 de 55 participantes informó un cambio positivo en su situación laboral.

Si bien nos esforzamos por brindar apoyo para mejorar la salud mental, entendemos que esto es solo una parte de la atención integral. *Estamos trabajando activamente para establecer alianzas con otras organizaciones locales que brinden servicios adicionales.* Sin embargo, la difícil realidad es que estos programas a menudo ya están sobrecargados, por lo que esto continuará siendo un desafío en curso.



satisfacción con el programa

Al final del programa, les hicimos a los participantes una serie de preguntas sobre cómo percibieron el programa, sus facilitadores y el grupo.

Presentamos algunos aspectos destacados:

Sobre su grupo

85%

Me sentí cómodo para participar y expresarme en el grupo.

92%

Me sentí apoyada por mi facilitador/a.



Sobre el progreso individual

85%

Tengo un nuevo sentido de esperanza como resultado de ser parte de este grupo.

85%

Comparando qué tan bien funcionaba antes de comenzar en el grupo, con este momento, ahora creo que me desempeño es mejor.

85%

Siento que puedo manejar mejor mis problemas en el futuro en comparación con antes de comenzar el grupo.

92%

Siento que, como resultado de ser parte de este grupo he mejorado mis habilidades de comunicación.

95%

En comparación con antes de comenzar este grupo, siento que mi bienestar emocional es mejor.

100%

¿Recomendaría un grupo de apoyo de Vida Plena a otras personas?

Testimonio

"Yo agradezco a Dios por haberme permitido conocer a Sol y a mis compañeras y por haber permitido que la Fundación Vida Plena me haya contactado. Me dieron estrategias para sobrellevar lo que estaba atravesando y en grupo siempre nos escuchamos y dimos ánimos. Porque si no, no sé qué me habría pasado, porque yo me sentía sola, no tenía rumbo y sentía como si todo mundo me cerraba las puertas"

- Lina, 33 años



lecciones aprendidas

A lo largo del piloto, adaptamos los servicios de salud mental para satisfacer las necesidades de la comunidad. Si bien estábamos trabajando con un modelo de terapia establecido y manualizado, realizamos ajustes basados en las recomendaciones de nuestros socios locales, las ideas de los facilitadores y los comentarios de los participantes. Tres modificaciones clave fueron:

Reuniones virtuales, en línea

Inicialmente, Vida Plena tenía planeado llevar a cabo todas sus sesiones de terapia de forma presencial, pero los desafíos logísticos dificultaron la asistencia de algunos participantes. Como resultado, ofrecimos una combinación de 1 grupo completamente en línea, 4 grupos completamente presenciales y 5 grupos mixtos (algunas reuniones en persona, otras en línea). Si bien los grupos completamente presenciales arrojaron mejores resultados, los grupos mixtos y virtuales también produjeron resultados positivos. Por tanto, seguiremos ofreciendo estas opciones a los participantes en 2023 mientras evaluamos sus resultados con mayor rigor.

Adaptaciones para adultos mayores

Durante el piloto, nos dimos cuenta de que necesitábamos adaptar nuestros procesos estándar para dar cabida a un grupo de adultos mayores que encontraban difícil comprender la evaluación semanal de depresión estándar (PHQ-9). Como respuesta, el equipo creó una escala sencilla de caras felices-tristes de 5 puntos para ayudar a estos adultos mayores a indicar mejor su estado emocional. También modificamos las sesiones de grupo semanales para incluir conversaciones guiadas adicionales, lo cual resultó exitoso para mejorar los resultados en salud mental. Esto fue especialmente importante, ya que la depresión es común en los adultos mayores pero a menudo pasa desapercibida. El equipo tiene planeado seguir adaptando nuestros servicios para satisfacer las necesidades únicas de esta población, y espera ampliar su alcance para llegar a más adultos mayores que necesiten apoyo en salud mental.

Creación de grupos mixtos de locales y refugiados

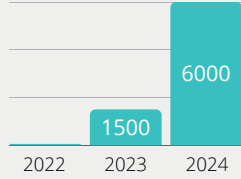
En nuestro piloto, formamos grupos mixtos de ecuatorianos, colombianos y venezolanos refugiados, siguiendo las recomendaciones de nuestro socio local, Alas de Colibrí. Han comprobado que esta estrategia funciona para romper estereotipos y reducir la discriminación, al mismo tiempo que ayuda a los refugiados a establecer lazos sólidos con la población local. Este enfoque funcionó bien y tenemos planeado continuar con grupos mixtos en el futuro.



¿hacia dónde nos dirigimos a partir de aquí?



Ejecutar continuamente nuevos ciclos de grupos



Servir a un total de 1,500 personas en 2023, y 6,000 en 2024



Capacitar a 20 facilitadores comunitarios adicionales en 2023



Mejorar continuamente la calidad de la terapia brindada

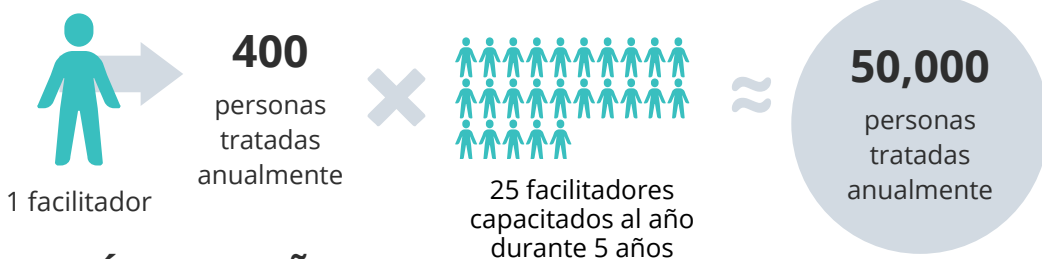
METAS PARA EL AÑO 2023

- Tratar con éxito a 1,000 personas en Quito
- Desarrollar un sistema sólido de monitoreo y evaluación para garantizar la calidad de la terapia ofrecida
- Fortalecer nuestra red de socios locales mediante el establecimiento de colaboraciones con 10 organizaciones sin fines de lucro ecuatorianas y agencias gubernamentales locales

En Vida Plena, uno de nuestros valores fundamentales es la "práctica basada en evidencia"

Nos enorgullece trabajar con un modelo de terapia establecido, la terapia interpersonal grupal, que ha brindado resultados positivos en otros lugares, y estamos emocionados de haber replicado esos resultados en Ecuador y esperamos poder expandirnos.

PLAN DE EXPANSIÓN A 5 AÑOS



LA VISIÓN DE 5 AÑOS

Alcanzar a 50,000 personas anualmente en 3 países latinoamericanos.

Al lograr esto, pretendemos demostrar que escalar el tratamiento a los 33 millones de personas que actualmente viven con depresión en América Latina no solo es posible, sino alcanzable.

Nuestra misión general sigue siendo la misma:
Brindar servicios de salud mental accesibles y efectivos a comunidades desatendidas en América Latina.



agradecimiento

Gracias a todos aquellos que generosamente han donado su tiempo y recursos financieros para hacer posible este piloto.

Literalmente no habría sido posible sin ustedes:

Alana Murphy	Eos de Feminis	Louis de Tilly
Alas de Colibri	Eric Friedman	Marielisa Teran
Agency Fund	Greg Krupa	Mark Fox
Alessandra Patti	Iglesia Alianza de la Republica	Mental Health Funding Circle
Andres Salinas	IMPAQTO	Michael Morell
Angela Paredes-Montero	Jack Rafferty	Michael Plant
Aras Jizan	Jader Acosta	Nancy Mirorelli
Ariel Supliguicha	Jazmin Estupinan	Patricio Andrade
Barry Grimes	JD Bauman	SALVAS
Bob and Jan Bittner	Joe and JoAnn Bittner	Samuel Dupret
Bryan Cheng	Joey Savoie	Simon Newstead
Casa Somos de Quito	JueYan Zhang	Stephen Smith
Charity Entrepreneurship	Kate Coleman	The Seed Funding Network
Charles Engalhard Foundation	Lantern Ventures	Verónica Supliguicha
Dan Mindus	Lena Verdeli	Victor Porras
Daniel Peralvo	Lorenzo Barberis Canonico	Zelde Espinel
Derek Xie		

Un agradecimiento especial a Melanie Basnak de Rethink Priorities por procesar todos los datos para este informe, y a Julia Karbing por crear el formato y diseño.



Y, por supuesto, nada de esto hubiera sido posible sin Anita Kaslin, Gabi Pozo y todo el equipo excepcional de facilitadores comunitarios en Ecuador.

www.VidaPlena.global
IG: @vidaplena.global
joy@vidaplena.global

