

**Manual de Usuario**

**Mateo Quintero Jiménez  
Valentina Zapata Erira**

**William Alexis Ortiz Perea  
Profesor Facultad Nacional de Salud Pública**

**Universidad de Antioquia  
Facultad Nacional de Salud Pública  
Héctor Abad Gómez  
Medellín  
2022**

## **Manual de usuario**

### **Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21)**

#### **1. Introducción**

La ansiedad y la depresión son trastornos que impactan negativamente en el desarrollo de las personas, principalmente en los jóvenes. Además, afectan en diversas áreas de su vida y les predisponen a sufrir otros problemas de salud. En este sentido, se ha observado que la ansiedad impacta el funcionamiento habitual de las personas, cursando de forma crónica y elevando el riesgo de presentar otras patologías. Por su parte, la depresión afecta negativamente su desempeño académico, laboral y psicosocial, elevando el riesgo de padecer otros problemas de salud física y mental.

Considerando tanto la prevalencia de los trastornos depresivos y ansiosos en las personas, las consecuencias para el desarrollo y bienestar en quienes los padecen, y la alta tasa de recurrencia de estos trastornos, se justifica contar con instrumentos adaptados para la población y con evidencias de validez que permitan detectar oportunamente la presencia de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés. Además, la comorbilidad de los trastornos depresivos y ansiosos aumenta la relevancia de contar con instrumentos que permitan diferenciar entre síntomas de ansiedad y de depresión.

Con base en lo anterior, se diseñó una aplicación móvil incorporando puntajes de corte para las Escalas abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en la población colombiana para evaluar la presencia de efectos negativos de depresión, ansiedad y estrés y lograr una detección de riesgos futuros y la necesidad de atención profesional. Además, cabe recalcar que esta aplicación trata de dar una ayuda a la ciudadanía aprovechando las tecnologías de información.

El aplicativo móvil denominado DASS-21 que se desarrolló, cuenta con 21 ítems, con cuatro alternativas de respuesta en formato Likert, las cuales van desde 0 ("No ha ocurrido") hasta 3 ("Sí, me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo"). Para responder, la persona indica en qué medida el enunciado describe lo que le pasó o sintió durante la última semana. Este instrumento tiene la ventaja de ser una escala de auto reporte, breve, fácil de administrar y responder, siendo su interpretación sencilla. En estas escalas se determinaron unos puntos de corte en los que a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología, estos puntajes de corte permiten detectar la presencia de estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés significativos. Para la escala de depresión los puntajes son: 5-6 (depresión leve), 7-10 (depresión moderada), 11-13 (depresión severa) y 14 o más (depresión extremadamente severa), para la escala de ansiedad 4 (ansiedad leve), 5-7 (ansiedad moderada), 8-9 (ansiedad severa) y 10 o más (ansiedad extremadamente severa) y para la escala de estrés: 8-9 (estrés leve),

10-12 (estrés moderado), 13-16 (estrés severo) y 17 o más (estrés extremadamente severo)

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Proporcionar a los usuarios un manual que sirva como guía para el uso de la aplicación DASS-21, en el que se describan paso a paso y de manera detallada todos los procesos, con el fin de usar de una manera muy fácil sus funcionalidades.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Identificar las partes y actividades del software, facilitando la interacción del usuario con el entorno gráfico.
- Brindar las indicaciones necesarias para el diligenciamiento de cada uno de los componentes de la aplicación.

## **3. Explicación de la interfaz de usuario**

La aplicación de la Escala de depresión, ansiedad y estrés-DASS-21, es un medio que posibilita el seguimiento del estado de ánimo con un cuestionario de evaluación breve, el cual tiene una navegación simple, los botones que se utilizan con más frecuencia son situados en parte inferior de la pantalla para ser alcanzados con facilidad, tiene una flecha para retroceder dentro de cada ventana, lo que permite un cambio fácil entre contenidos.

### **Pantalla principal:**

A continuación podemos observar la pantalla inicial donde el usuario podrá registrarse y/o iniciar sesión.



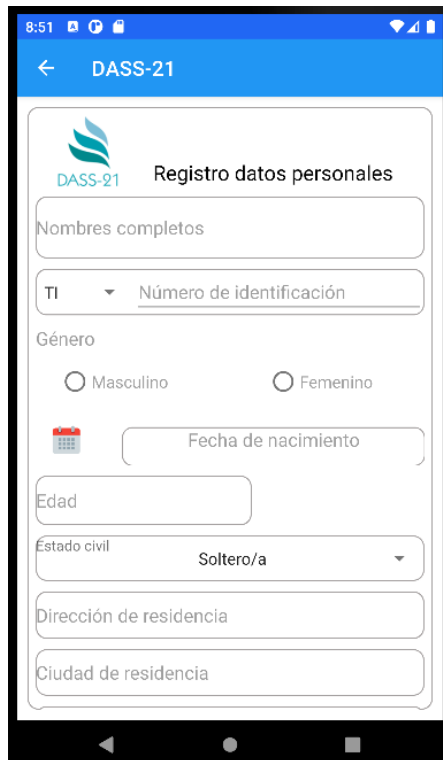
### Registro de usuario:

Para el registro como usuario nuevo se debe ingresar en el botón “crear cuenta” que aparece en la parte inferior de la pantalla de inicio luego de abrir la aplicación.



### **Ingresar los datos personales:**

Se ingresa los datos solicitados como son el nombre completo, tipo y número de identificación, género, fecha de nacimiento, edad, estado civil, ocupación, nivel de escolaridad, EPS, régimen de salud, correo electrónico, teléfono de contacto, dirección y ciudad de residencia y contacto en caso de emergencia y luego se presiona el botón “guardar” que se encuentra en la parte inferior de la pantalla, para el debido almacenamiento de los datos.



The screenshot shows the 'Registro datos personales' (Personal Data Registration) screen of the DASS-21 app. The form includes fields for: Nombres completos (Full names), TI (Type of ID) and Número de identificación (ID number), Género (Gender) with radio buttons for Masculino (Male) and Femenino (Female), Fecha de nacimiento (Date of birth) with a calendar icon, Edad (Age), Estado civil (Marital status) with a dropdown menu showing 'Soltero/a' (Single), Dirección de residencia (Residence address), and Ciudad de residencia (Residence city).



The screenshot shows the continuation of the 'Registro datos personales' form. It includes fields for: Soltero/a (Single) with a dropdown menu, Dirección de residencia (Residence address), Ciudad de residencia (Residence city), Teléfono de contacto (Contact phone), Ocupación (Occupation), Nivel escolaridad (Level of education) with a dropdown menu showing 'Primaria' (Primary), EPS (Health plan), Régimen (Regime) with a dropdown menu showing 'Contributivo' (Contributory), Correo electrónico (Email), and Teléfono contacto de emergencia (Emergency contact phone). A blue 'GUARDAR' (Save) button is highlighted with a red oval at the bottom.

### **Crear contraseña:**

Luego de presionar “guardar”, se dirige a la siguiente ventana en la cual se crea la contraseña, y se debe ingresar la misma contraseña dos veces tal como se muestra a continuación, y se finaliza el registro haciendo clic en “aceptar”.

\*Nota: La contraseña debe contener más de 4 caracteres.



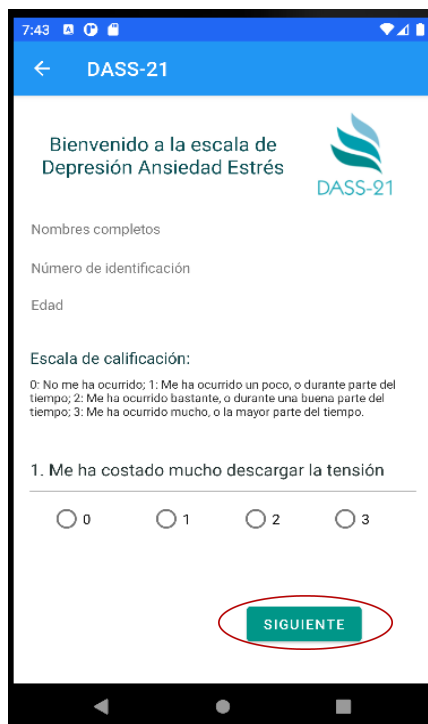
### **Inicio de sesión:**

Si ya hay una cuenta creada o se acabó de crear, para iniciar sesión únicamente introduzca su correo electrónico y contraseña con la cual se registró, y por último hacer clic en “continuar”.



### Inicia la encuesta Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés:

Luego de acceder con el correo y la contraseña, se puede visualizar la encuesta de Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés la cual deberá responder. Cada pregunta tiene una única respuesta. Para poder pasar a la otra pregunta se da clic en el botón “siguiente”.



7:43

← DASS-21

Bienvenido a la escala de Depresión Ansiedad Estrés

DASS-21

Nombres completos

Número de identificación

Edad

Escala de calificación:

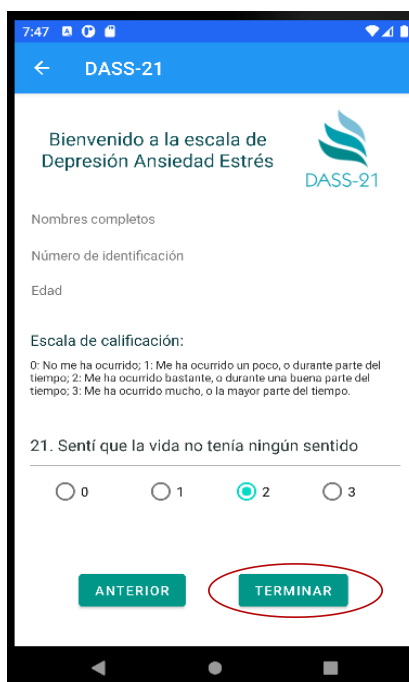
0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1. Me ha costado mucho descargar la tensión

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

**SIGUIENTE**

Al llegar a la última pregunta, para poder realizar un diagnóstico con los puntajes de las respuestas, se da clic en “terminar”.



7:47

← DASS-21

Bienvenido a la escala de Depresión Ansiedad Estrés

DASS-21

Nombres completos

Número de identificación

Edad

Escala de calificación:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido

☐ 0 ☐ 1 ☒ 2 ☐ 3

**ANTERIOR** **TERMINAR**

**Resultado:**

Después de haber respondido todas las preguntas, se muestra el resultado de la Escala de Depresión Ansiedad y Estrés.

**Finalizar:**