INFORMACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DE LA INICIATIVA PROCARE CÓRDOBA (2º EDICIÓN)

La creciente necesidad de abordar la salud mental en adolescentes, debido a la alta prevalencia de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión, ha impulsado el desarrollo del **programa "PROCARE" en la provincia de Córdoba**, diseñado para la **prevención** selectiva e indicada a través de una intervención transdiagnóstica dirigida a personas adolescentes en riesgo de desarrollar **problemas emocionales**.

En este sentido, la Universidad de Jaén, en colaboración con la Diputación Provincial de Córdoba en el marco de la Red ProJoven, pone en marcha esta Iniciativa con el objetivo de:

1) Identificar adolescentes (16-18 años) de la provincia de Córdoba en riesgo de desarrollar o de tener problemas emocionales mediante la encuesta/evaluación PROCARE.

2) En caso de detectar que la persona adolescente se encuentra en riesgo emocional, se le ofrece la posibilidad de participar en el **TALLER PREVENTIVO PROCARE**, de manera **gratuita**, con el que podrán entrenar habilidades para potenciar su resiliencia ante las posibles adversidades de la vida. Este taller se desarrollará en **formato online**, una sesión semanal durante 8 semanas.

PROCARE está destinado al fin último de **ayudar a la población joven en riesgo emocional**, dotándole de herramientas, habilidades y conocimiento para afrontar posibles dificultades emocionales (relacionadas con los estudios, hábitos de salud, situaciones de rechazo, comunicación en la familia, etc.).

Animamos a que el mayor número de personas adolescentes puedan realizar esta encuesta a modo de chequeo para comprobar de manera exhaustiva su estado emocional, no sólo aquellos y aquellas que aparentemente puedan tener dificultades actuales.

INFORMACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA INICIATIVA.

FASE 1. REALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN/ENCUESTA PROCARE.

La iniciativa **PROCARE** se dirige actualmente a adolescentes de **16 años o más**, quienes pueden participar de manera telemática a través de dos posibles vías:

1. **A través del Link de Familias.** En este caso, el/la adolescente accede junto a un progenitor, cuidador o persona adulta de referencia. Primero, la familia cumplimenta unas secciones sobre el estado emocional del/de la adolescente, y posteriormente, la propia persona adolescente completa otras secciones. La información resultante se enviará al correo electrónico facilitado por la familia.

2. **A través del Link de Adolescentes +16.** En este procedimiento, el/la adolescente puede acceder directamente y cumplimentar únicamente las secciones que le corresponden, sin necesidad de que sus progenitores o cuidadores participen en el proceso. La información sobre el estado emocional se enviará al correo electrónico que proporcione el/la propio/a adolescente.

En ambos casos, aunque los/las adolescentes puedan participar de manera independiente, **recomendamos que las familias estén informadas y acompañen el proceso, dado que su implicación puede ser un apoyo importante**. En cualquier situación, se garantizará la **confidencialidad** con la persona adolescente: no se compartirá ninguna información personal sensible sin su consentimiento expreso o acuerdo previo.

El objetivo de esta fase es ayudar a conocer si el/la adolescente se encuentra emocionalmente sano/a, en riesgo o alto riesgo de sufrir dificultades emocionales, o ya cumple los criterios diagnósticos de algún trastorno emocional[1]. Más concretamente, la evaluación permitirá situar a los y las adolescentes en:

- **Población emocionalmente sana**. Actualmente no tienen riesgo de presentar problemas emocionales.
- **Población selectiva**. Presentan algún factor de riesgo superior a la media de la población general de su edad. Es lo que consideramos estar en riesgo bajo de sufrir problemas emocionales futuros.

[1] Todas las personas participantes recibirán información sobre su estado de salud y bienestar emocional de manera gratuita, por lo que animamos a que pueda participar cualquier persona adolescente.

- **Población indicada**. A diferencia de la población selectiva, adicionalmente ya presentan síntomas incipientes de algún posible trastorno emocional, que les hace estar en riesgo alto de sufrir problemas emocionales futuros.

Aquellos y aquellas adolescentes pertenecientes al grupo de indicada, es decir, que ya presenten síntomas incipientes, además del cuestionario online, se les ofrecerá una entrevista diagnóstica GRATUITA con un psicólogo/a formado que permitirá valorar el alcance de esos síntomas o si ya presentan dificultades que les interfieren en su día a día y que precisan de ayuda profesional. En el caso de encontrarnos ante una persona adolescente con dificultades que interfieren en su día a día, contactaremos con su familia y/o la persona adolescente (en caso de acceder con el Link de Adolescentes +16) recomendando la derivación a un servicio de salud mental infantojuvenil cercano para una evaluación psicológica individualizada y más en profundidad.

- **Población clínica.** Presentan síntomas asociados a algún trastorno emocional, cumpliendo los criterios diagnósticos asociados a dicho trastorno. En estos casos, se deriva a la familia y a la persona adolescente a los Servicios de Salud Mental Infantojuvenil.

FASE 2. PARTICIPACIÓN EN EL TALLER PREVENTIVO PROCARE

A los y las adolescentes que evidencien riesgo (bajo o alto), se les ofrecerá un taller de fortalecimiento emocional y resiliencia ante las adversidades presentes y futuras. De ese modo, aprenderán a afrontar situaciones de riesgo y a potenciar sus habilidades comunicativas. Así mismo, recibirán uno o varios módulos adicionales adaptados para ayudarles en torno a situaciones que les preocupan como: gestión del estrés (exámenes, ecoansiedad), dificultades de comunicación con la familia, rechazo/discriminación, o hábitos de vida saludables (nutrición, sueño, ejercicio físico, uso de pantallas/nuevas tecnologías).

El programa PROCARE cuenta con 7 sesiones grupales de 1 hora de duración aproximadamente, más un total de 5 módulos adicionales adaptados según los factores de riesgo detectados. Estos módulos adicionales sólo lo recibirán los y las adolescentes que presenten dicho factor de riesgo y están dirigidos a:

- Módulo adicional 1. Situaciones de violencia entre iguales (Bullying y ciberbullying) y de rechazo social.
- Módulo adicional 2. Malos hábitos de salud relacionados con el sueño, la alimentación e imagen corporal.
- Módulo adicional 3. Malos hábitos de salud relacionado con el uso excesivo de pantallas o juego.
- Módulo adicional 4. Situaciones de estrés (Exámenes y ecoansiedad).

- Módulo adicional 5. Módulo a padres (4 sesiones) dirigidos a la mejora de las dinámicas de interacción filo parental.

FASE 3. SEGUIMIENTO Y REFUERZO A LOS 6 MESES

Después de la finalización del taller, las personas participantes podrán beneficiarse de sesiones de recuerdo para consolidar los beneficios adquiridos y evaluar su nivel emocional. Se harán seguimientos del estado emocional de las personas adolescentes 6 meses después de su participación.

@red_proem

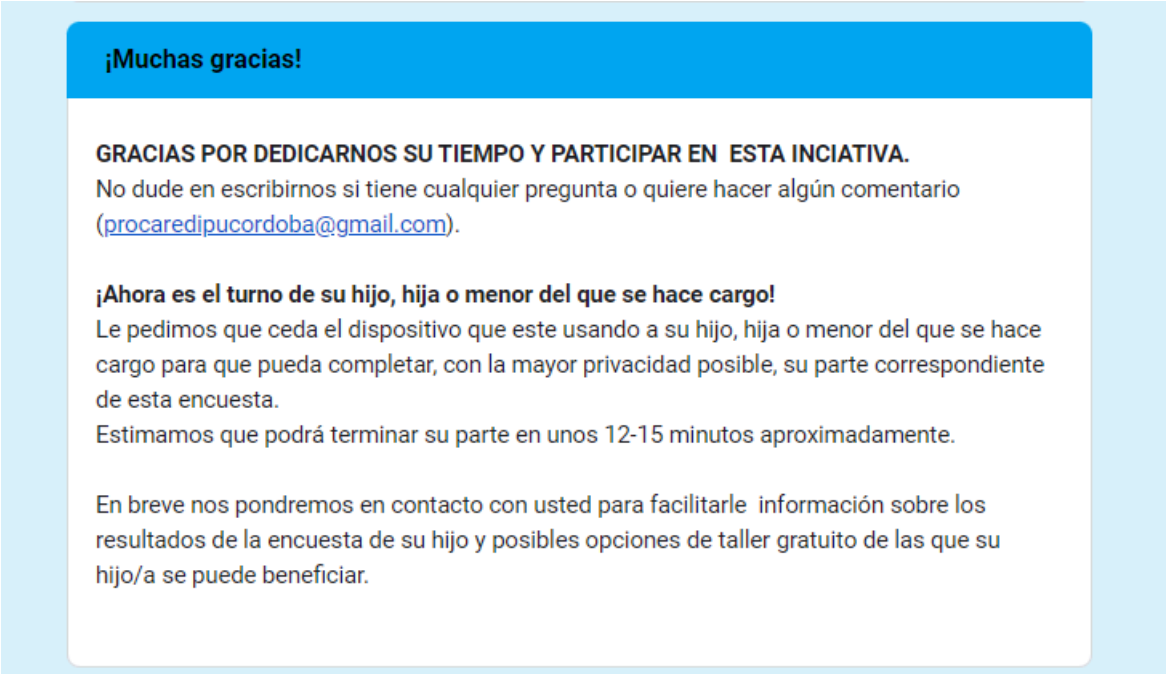
Red ProEm

www.redproem.es

ACLARACIONES SOBRE EL PROCEDIMIENTO PARA PARTICIPAR EN PROCARE CÓRDOBA.

A la encuesta PROCARE-CÓRDOBA, se accede a través de los links que dejamos a continuación o a través de los códigos QR.

Aquellos/as adolescentes que deseen participar con sus progenitores, deberán acceder a la encuesta PROCARE a través del "Link para Familias". En este link encontrarán una primera parte que deberá responder el progenitor/tutor respecto al estado emocional del/la adolescente. Una vez completada esta primera parte, aparecerá un mensaje indicando que a partir de ese momento, deberá responder el/la adolescente (el mensaje que aparece es el adjunto a continuación). Aconsejamos dejarle las condiciones de privacidad/intimidad que el joven requiera.



¡Muchas gracias!

GRACIAS POR DEDICARNOS SU TIEMPO Y PARTICIPAR EN ESTA INCIATIVA.
No dude en escribirnos si tiene cualquier pregunta o quiere hacer algún comentario (procaredipucordoba@gmail.com).

¡Ahora es el turno de su hijo, hija o menor del que se hace cargo!
Le pedimos que ceda el dispositivo que este usando a su hijo, hija o menor del que se hace cargo para que pueda completar, con la mayor privacidad posible, su parte correspondiente de esta encuesta.
Estimamos que podrá terminar su parte en unos 12-15 minutos aproximadamente.

En breve nos pondremos en contacto con usted para facilitarle información sobre los resultados de la encuesta de su hijo y posibles opciones de taller gratuito de las que su hijo/a se puede beneficiar.

Link de Familias para adolescentes de entre 16 y 18 años que deseen participar junto a su padre/madre/tutor/a): https://forms.gle/N42PEriHm9sea3Yx5

**La información sobre el estado emocional del adolescente se remitirá al email facilitado por la familia.*

Link para Adolescentes que tienen entre 16 y 18 años que desean cumplimentar sólo la parte que le corresponde a la propia persona adolescente: https://forms.gle/GYrdVmwHyUxV7L6T9

**La información sobre el estado emocional del adolescente se enviará al email facilitado por la persona adolescente.*

Diputación de Córdoba

Universidad de Jaén

procare

procare CÓRDOBA

¿Te sientes abrumado/a por los estudios?
¿Incomprendido/a? ¿Preocupado/a por el futuro?

¡PROCARE puede ayudarte!
Desde PROCARE, generamos un espacio seguro para hablar de emociones, y te daremos herramientas para que no se te hagan bola algunas situaciones difíciles

¿CÓMO PARTICIPAR?

CUESTIONARIO
ADOLESCENTES +16

Más información procaredipucordoba@gmail.com