

Apreciadas familias,

Desde el grupo de investigación Nutrición y Salud Mental (NUTRISAM) de la Universidad Rovira i Virgili se está desarrollando la **INICIATIVA PROCARE**, que tiene como objetivo **proporcionar estrategias de afrontamiento a adolescentes (12-18 años) con riesgo de sufrir problemas emocionales, como la ansiedad o la depresión.**

📺 Vídeo: <https://youtu.be/CyBQKjUsilg>



Se trata de un proyecto de promoción de la salud mental apoyado por el **Ministerio de Ciencia e Innovación**, que se realiza de forma coordinada con otras Universidades estatales e internacionales, así como diversos colectivos que trabajan en el ámbito de la juventud y la diversidad.



La adolescencia es un período de vulnerabilidad psicológica donde se incrementa el inicio de problemas emocionales, pero también donde se pueden adquirir capacidades de afrontamiento. Las repercusiones negativas que a nivel de salud mental está

ocasionando la pandemia del CoVid-19 entre la población de adolescentes y jóvenes es un hecho constatado, y por este motivo, ahora es más necesario que nunca detectar y ayudar a los adolescentes en riesgo.

La **Iniciativa PROCARE** implica:

- ✓ **Realizar una encuesta on-line**  
La familia y el adolescente tendrán que completar unos cuestionarios on-line ([bit.ly/procareURV](http://bit.ly/procareURV)) sobre aspectos emocionales y conductuales a través del ordenador, la tablet o el móvil.
- ✓ **Feedback de resultados y propuesta de intervención**  
Se proporcionará información a las familias sobre los resultados obtenidos. Si el adolescente o joven puede beneficiarse del programa de intervención, el equipo de investigación propondrá su participación en un grupo terapéutico on-line donde se ofrecerán estrategias psicológicas para fortalecer sus habilidades emocionales y sociales. La duración de esta intervención es de entre 8 y 12 semanas, en función de las necesidades de cada grupo.
- ✓ **Evaluación final y seguimiento**  
Una vez finalizado el tratamiento, se realizará seguimiento para valorar la evolución y el mantenimiento de los cambios conseguidos.

Para cualquier duda o consulta puede contactar con las investigadoras responsables de la URV (Fina Canals y Paula Morales) al correo [procareinv20urv@gmail.com](mailto:procareinv20urv@gmail.com).

Os agradeceremos que hagáis extensiva esta información a todas las personas que cree que puedan estar interesadas.

¡Cuidaos mucho!

**Josefa Canals Sans**

Catedrática de Psicopatología del niño y el adolescente

[josefa.canals@urv.cat](mailto:josefa.canals@urv.cat)

<http://orcid.org/0000-0002-6209-9558>

**Paula Morales Hidalgo**

Doctora en Psicología y Psicóloga General Sanitaria

[paula.morales@urv.cat](mailto:paula.morales@urv.cat)

<http://orcid.org/0000-0001-5434-7163>

Grupo de Investigación en Nutrición y Salud Mental (NUTRISAM)

Centro de Evaluación y Medida de la Conducta (CRAMC)

Red PROEM de investigación para la promoción de la salud mental y bienestar en los jóvenes

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología

Carretera de Valls, s/n 43007 – Tarragona

[www.urv.cat](http://www.urv.cat)