



INFORMACIÓN DE LA INICIATIVA PROCORE

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

La puesta en marcha del programa "PROCORE" ha sido impulsada por la Universidad de Jaén (UJA), en colaboración con la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH), la Universidad Rovira y Virgili de Tarragona (URV) y la Universidad de Almería (UAL).

Los objetivos del programa son los siguientes

1) Identificar jóvenes adultos de entre 18 y 29 años del territorio nacional en riesgo de desarrollar o de tener problemas emocionales mediante la evaluación PROCORE.

2) En caso de detectar que la persona joven se encuentra en riesgo emocional, se le ofrece la posibilidad de participar en el **TALLER PREVENTIVO PROCORE**, de manera **gratuita**, con el que se le entrenará en herramientas adaptadas a sus necesidades. Este taller se desarrollará en **formato online**, una sesión semanal durante 8 semanas.

Por tanto, PROCORE es una iniciativa **online GRATUITA** diseñada para **jóvenes adultos** (entre 18 y 29 años) que buscan mejorar su bienestar emocional y desarrollar habilidades para afrontar situaciones desafiantes de la vida. A través de un enfoque práctico y basado en evidencia, se trabajan estrategias para gestionar emociones, pensamientos y conductas de manera más saludable.

Animamos a que el mayor número de jóvenes puedan realizar la encuesta inicial a modo de chequeo para comprobar de manera exhaustiva su estado emocional, no sólo aquellos que aparentemente puedan tener dificultades actuales.

INFORMACIÓN PARA PARTICIPAR EN PROCORE

FASE 1. REALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN/ENCUESTA PROCORE.

Se desarrolla de manera telemática (online). La persona joven que desee participar deberá acceder a través del siguiente [link](#), o bien, escanear el código QR que aparece a continuación:



En este link, la persona participante cumplimentará secciones respecto a su estado emocional y otras cuestiones que pueden afectar a cómo se encuentra emocionalmente en la actualidad.

El objetivo principal en esta fase es conocer si la persona joven se encuentra emocionalmente sana, en riesgo o en alto riesgo de sufrir dificultades emocionales, o ya cumple los criterios diagnósticos de algún trastorno emocional¹.

FASE 2. PARTICIPACIÓN EN EL TALLER PREVENTIVO PROCORE

A los y las jóvenes que evidencien riesgo (moderado o alto), se les ofrecerá un taller de fortalecimiento emocional que les dotará de herramientas adaptadas a sus necesidades, lo que les permitirá afrontar situaciones de riesgo y potenciar sus habilidades comunicativas. Así mismo, recibirán uno o varios módulos adicionales adaptados para ayudarles en torno a situaciones que les preocupan como: expectativas y adversidades, habilidades sociales y asertividad, rechazo/discriminación, el efecto de las redes sociales o hábitos de vida saludables.

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 joven.

El programa PROCORE cuenta con 8 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 aquellas personas que presenten dicho factor de riesgo y están dirigidos a:

- Módulo adicional 1. Hábitos de vida saludables (alimentación, ejercicio y sueño).
- Módulo adicional 2. Ajuste de expectativas y adversidades (desarrollo de resiliencia ante desafíos).
- Módulo adicional 3. Habilidades sociales y asertividad (comunicación efectiva y establecimiento de límites).
- Módulo adicional 4. Discriminación y apoyo (estrategias para afrontar situaciones de exclusión).
- Módulo adicional 5. Redes sociales y su efecto (impacto en la salud emocional, soledad no deseada y uso consciente).

FASE 3. SEGUIMIENTO Y REFUERZO A LOS 6 MESES

Seis meses después de finalizar el taller preventivo, las personas participantes podrán asistir a sesiones de recuerdo que les permitirán consolidar los beneficios obtenidos y revisar su estado emocional. En ese mismo momento también se realizará un seguimiento del bienestar emocional de las y los jóvenes.

Más información: [Red PROEM.es](http://RedPROEM.es)



**¿Quieres mejorar tu
bienestar emocional y
desarrollar estrategias para
afrontar desafíos?**

¡PROCORE puede ayudarte!

Destinado a jóvenes entre 18-29 años

**Taller online y grupal
8 sesiones
(1 sesión semanal)**

¡Toda la info en el QR!



Más información: Red PROEM.es