



## **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 emocional<sup>1</sup>.

### **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.

<sup>1</sup> 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://Red PROEM.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)**

*iToda la info en el QR!*



Universidad de Jaén



**UNIVERSITAS**  
Miguel Hernández



**UNIVERSITAT**  
ROVIRA i VIRGILI



**UNIVERSIDAD**  
DE ALMERÍA



**OPOE**  
Observatorio de Psicopedagogía y Orientación de España

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