

UNED

AMTE, cuidado psicológico, gratuito y online, para niños y adolescentes

”Aprende a manejar tus emociones” actúa contra las secuelas emocionales de la COVID-19 en chicas y chicos de entre 12 y 20 años

La UNED lanza un programa de investigación y tratamiento psicológico para niños y adolescentes de entre los 12 y los 20 años, afectados por la pandemia de coronavirus y con secuelas de ansiedad, depresión u otros síntomas de malestar emocional. Bajo el título “Aprende a manejar tus emociones” (AMTE), se evalúa y se acompaña a quienes lo solicitan de forma gratuita y a través de Internet. El programa es doble, ya que se dirige, por una parte, a adolescentes de más de 16 años directamente y, por otra, a los padres y tutores de los niños menores, que han de contar con su autorización.

El proyecto “Aprende a manejar tus emociones” (AMTE) va dirigido a **niños y adolescentes entre 12 y 20 años** que evidencien **síntomas elevados de**

depresión, ansiedad social o generalizada, ataques de ansiedad o pánico, agorafobia, miedos o fobias. El **tratamiento psicológico gratuito** se basa en la **terapia cognitivo-conductual**, se realiza **desde casa** y al ritmo del propio niño/adolescente. Se compone de varios **vídeos y módulos** que, a través de actividades programadas, enseñan a los chicos estrategias para regular adecuadamente sus emociones. **Les acompaña** en todo el proceso **un psicólogo clínico o psicólogo sanitario que supervisa los resultados del tratamiento.** Además, se realiza un seguimiento pormenorizado de la evolución a los tres meses, a los seis y al año.

“Aprende a manejar tus emociones” surge del grupo de investigación de Psicopatología y Salud de la UNED, un equipo encabezado por los catedráticos de Psicopatología, **Paloma Chorot**, y de Psicología Clínica, **Bonifacio Sandín**, artífices también del estudio Impacto emocional del COVID-19 en adolescentes, financiado por el Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Los primeros resultados obtenidos en esta investigación, así como la preocupación explícita de la OMS y UNICEF en cuanto a los problemas psicológicos originados por la pandemia de la COVID-19 entre los niños y los adolescentes, incentivó el diseño de este programa, puesto ahora en marcha por la UNED.

Distintas posibilidades de acceder al tratamiento

Correo electrónico: amte@transdiagnostico.com

Teléfono: +34 91 633 39 79

Páginas Web: <https://www.transdiagnostico.com>

y <http://investigacion-en-psicologia.es/limesurvey/index.php/573289?lang=es>

Los **adolescentes de más de 16 años**, edad a partir de la cual ya pueden dar su consentimiento informado para participar, recibirán una carta en la que se les explica que la situación de **alarma sanitaria debida al coronavirus y el confinamiento** obligado al que se ha sometido la población, **puede haber cambiado su forma de ser y su comportamiento.** “Si crees que te encuentras más **nervioso, triste, preocupado, irritable o deprimido** que antes de que ocurriera esta situación, **podemos ayudarte.** Participa en el programa AMTE, de tratamiento gratuito a través de internet, diseñado para chicos/as como tú, de entre 12 y 20 años”. Un mensaje similar sirve para contactar con los **padres y tutores de los niños de entre 12 y 16 años**, que, por ser menores, necesitan su autorización para acceder a la terapia.

En cuanto al **respeto absoluto de la intimidad de los y las jóvenes** en tratamiento y el **uso ético de su datos**, los equipos psicológico y técnico garantizan que las encuestas son anónimas y que el registro de respuestas del test inicial no contiene ninguna información de identificación particular, salvo que una pregunta específica de la encuesta lo requiera. Las claves de acceso al programa no se almacenan y las contraseñas se administran en una base de datos diferente a la encuesta, eliminando cualquier posibilidad de identificar las respuestas de la encuesta a partir de esa clave.



