



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



TITULO DEL ESTUDIO

PROMES-U: Promoción de la salud mental entre estudiantes universitarios: tecnologías E-health para la predicción personalizada y la prevención de la salud mental adversa.

OBJETIVO DEL ESTUDIO

Este estudio pretende evaluar una intervención de prevención en línea guiada para reducir los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios/as españoles/as.

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

Este estudio va dirigido al **estudiantado de grado universitario, de 18 o más años de edad**, y cuenta con la participación de 6 universidades de 5 comunidades autónomas. Una de ellas, la Universidad de Málaga.

Para llevar a cabo el estudio, se invitará a todos/as los/as estudiantes a participar mediante un **cuestionario en línea** con preguntas sobre datos sociodemográficos, salud general, salud mental, uso de servicios de atención a la salud mental, experiencias de la infancia y adolescencia, apoyo social y personalidad. La duración de esta entrevista dependerá de las respuestas de cada participante y puede oscilar entre 5 minutos y 20 minutos aproximadamente.

Posteriormente, aquellos/as estudiantes que hayan informado sobre sintomatología depresiva y/o ansiosa podrán participar en el estudio y serán asignados al azar en el grupo intervención o en el grupo control.

Los/as estudiantes asignados/as en el grupo intervención recibirán un correo electrónico invitándoles a descargar la app de la intervención **Mi Guía Emocional (MyMoodCoach)**. Se trata de una intervención en línea guiada en formato app, de 6 semanas de duración, que ofrece distintas estrategias basadas en la terapia cognitivo-conductual para mejorar síntomas de ansiedad y depresión. La aplicación (app) permite también monitorizar el estado emocional mediante preguntas diarias. Además, una vez a la semana, un profesional especialista en salud

mental (guía de la intervención) enviará un mensaje al/a la participante para resolver dudas en la ejecución de las estrategias de intervención.

Los/as estudiantes asignados/as al azar al grupo control se descargarán una aplicación para poder monitorizar su estado emocional. Además, dispondrán de información sobre problemas emocionales y un listado de recursos disponibles dentro de la propia app.

ACTIVIDADES DEL ESTUDIO

Al inicio del estudio se llevará a cabo la recogida de datos mediante un cuestionario en línea. Además, aquellos/as estudiantes que hayan sido asignados al grupo intervención y al grupo control, se les invitará a responder cuestionarios de seguimiento. Se administrarán cuestionarios al final de la intervención (a las 6-12semanas), a los 6 meses y a los 12 meses.

COMPENSACIÓN ECONÓMICA

Los/as estudiantes universitarios/as que sean asignados al grupo intervención y el grupo control recibirán un incentivo económico en forma de vale de Amazon de 10€ al completar cada uno de los cuestionarios de seguimiento: a las 8 semanas, a los 6 meses y a los 12 meses.

PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y CONTACTO EN CASO DE DUDAS

Todas las respuestas a los cuestionarios son confidenciales. La participación en este estudio es totalmente **voluntaria** y se puede uno retirar del mismo, en cualquier momento.

Si durante tu participación en el estudio tienes alguna duda o necesitas obtener más información, ponte en contacto con la Catedrática de Psicología de la Universidad de Málaga a través del siguiente correo electrónico: bertamk@uma.es

¿CÓMO PARTICIPAR?

Contesta este cuestionario para entrar en el estudio:

https://imim.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_4Vp9ss4Tqw4cHZ4?Q_CHL=qr

También puedes escanear este código QR para acceder al estudio.



QUIERO SABER MÁS

Descubre más con este [vídeo](#) o entrando en nuestra [web](#).

¡Gracias por tu participación!,

PROMES-U



Project “PI20/0006”, funded by Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) and co-funded by the European Union