

## PROGRAMA DE TRATAMIENTO “APRENDE A MANEJAR TUS EMOCIONES” (AMTE)



El programa Aprende a Manejar tus Emociones (AMTE) consiste en un tratamiento psicológico cognitivo-conductual transdiagnóstico (TCCT) aplicado mediante la modalidad online. Ha sido desarrollado por el Grupo de Investigación de Psicopatología y Salud de la UNED GI 75, dirigido por el profesor Bonifacio Sandín, con financiación del Ministerio de Economía, Industria y Competitividad, y va dirigido a niños y adolescentes de 12 a 18 años, con síntomas elevados de ansiedad y depresión.

El programa AMTE ofrece la posibilidad de realizar un tratamiento psicológico gratuito, basado en la terapia cognitivo-conductual, para los síntomas y trastornos emocionales (trastornos de ansiedad y depresivos), incluyendo las técnicas que han demostrado ser más eficaces para este tipo de problemas. Este tratamiento se puede realizar desde casa y al ritmo del propio niño/adolescente, si bien con la supervisión de un equipo de profesionales.

### **¿En qué consiste la intervención mediante el programa AMTE?**

El tratamiento está compuesto de varios módulos que, a través de videos y actividades programadas, enseñan a los niños/adolescentes estrategias para regular adecuadamente sus emociones. Además a cada adolescente se le asigna un psicólogo clínico o psicólogo sanitario que le acompaña durante toda la intervención y le supervisa el adecuado desarrollo de la misma.

Todos los menores participantes en el programa que cumplan los criterios de inclusión, abajo descritos, tendrán acceso al tratamiento sin coste alguno. Sin embargo, dado que es importante estudiar la eficacia del mismo, algunos de los niños/adolescentes que participen del tratamiento deberán esperar unas semanas desde el momento en el que se realice la evaluación inicial hasta el momento en el que tengan acceso a la intervención, y se les deberá evaluar de nuevo justo antes de empezar.

La participación en el proyecto supone:

- Un primer contacto telefónico con los padres para conocer si el niño/adolescente reúne los criterios de inclusión. De no reunir dichos criterios sería descartada la participación.
- Una evaluación previa mediante una entrevista presencial o mediante videoconferencia o Skype realizada por nuestro equipo (por un psicólogo clínico o un psicólogo sanitario).
- Acceso GRATUITO al tratamiento psicológico cognitivo-conductual transdiagnóstico (TCCT) y participación en el programa desde el propio domicilio del participante a través de internet.

- Realización de las actividades programadas y evaluaciones periódicas para conocer los progresos durante el proceso de la intervención, y después de la intervención.
- Seguimiento pormenorizado de la evolución psicológica realizado por psicólogos clínicos/sanitarios a los 3 meses, 6 meses y un año.

### ¿Cuáles son las condiciones para poder participar en el programa AMTE?

#### Los criterios de inclusión son los siguientes:

Tener una edad entre 12 y 18 años.

Tener acceso a internet y un correo electrónico.

Evidencia de síntomas elevados de ansiedad o depresión, o de trastornos emocionales, como los síntomas depresivos, ansiedad social, ansiedad generalizada, ataques de ansiedad o pánico, agorafobia, y miedos y fobias.

#### Los criterios de exclusión son los siguientes:

Padecer algún trastorno psicótico como esquizofrenia, algún trastorno bipolar, dependencia y/o abuso de sustancias y/o alcohol, enfermedad médica de consideración que impida la realización del tratamiento psicológico, o que exista riesgo de suicidio. También serán excluidos los adolescentes que vayan a recibir otro tratamiento psicológico mientras dure la intervención con el programa AMTE, así como también los que, estando bajo tratamiento farmacológico, éste no haya sido estable durante los últimos 3 meses (por ejemplo, porque en este tiempo se hayan producido cambios en la dosis o en el tipo de medicación).

Por tanto, no nos comprometemos a proporcionar tratamiento a aquellas personas que no cumplan con los criterios de inclusión de este programa de tratamiento.

### ¿Dónde se puede obtener más información sobre el programa AMTE?

En la página web del programa:

<https://www.transdiagnostico.com>

### ¿Dónde puedo contactar si necesito más información?

Si usted es familiar (padre, madre, tutor) de algún niño o adolescente (entre 12 y 18 años) que pudiera beneficiarse del programa, puede ponerse en contacto con nosotros a través de:

correo-e: [amte@transdiagnostico.com](mailto:amte@transdiagnostico.com)

Teléfonos: 916333979/639123638/639367695

**Dr. Bonifacio Sandín y Dra. Paloma Chorot**

**Investigadores Principales del Proyecto AMTE**

**Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, UNED**

Grupo de Investigación de Psicopatología y Salud de la UNED GI 75

[[http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,19776363&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,19776363&_dad=portal&_schema=PORTAL)], dirigido por el profesor Bonifacio Sandín, Catedrático de Psicología Clínica de la UNED

[[http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,705219&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,705219&_dad=portal&_schema=PORTAL)],

