

## NOTA DE PRENSA

# UNIR lanza 'Alpha-Help', un programa para ayudar a familias y colegios ante los problemas de salud mental infanto-juvenil

- La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), a través del proyecto Alpha-Help ofrecerá a padres y madres herramientas prácticas para la detección y manejo temprano de riesgos relacionados con el bienestar emocional y salud mental (bullying, ansiedad, adicciones, riesgos de internet, etc.).
- El estudio ofrece un programa gratuito de prevención online de nueve sesiones dirigido por especialistas en psicología clínica y terapia familiar.
- Los centros educativos y familias interesadas en participar y recibir este recurso podrán inscribirse hasta el próximo mes de septiembre.

*Logroño/Madrid, 20 de mayo de 2026.-*

La **Universidad Internacional de La Rioja** (UNIR), a través del equipo de investigación liderado por Eduardo González-Fraile, pone en marcha el proyecto de investigación Alpha-Help, un proyecto nacional dirigido a familias con hijos de entre 10 y 16 años. La iniciativa busca ofrecer herramientas prácticas para detectar, prevenir y afrontar situaciones relacionadas con el bienestar emocional y la salud mental adolescente, como la ansiedad, el acoso escolar, las autolesiones, los trastornos alimentarios, las adicciones o los riesgos asociados al entorno digital.

El proyecto nace para dar respuesta a una realidad cada vez más frecuente: muchas familias no cuentan con información clara ni recursos accesibles para actuar ante este tipo de situaciones en sus primeras fases.

En un contexto donde la prevalencia de cuadros de ansiedad y depresión en adolescentes españoles se sitúa entre el 12% y el 34% tras la pandemia —según datos de investigaciones recientes de UNIR—, Alpha-Help busca ayudar a las familias a identificar señales de alarma tempranas y actuar antes de que los problemas se agraven.

Alpha Help incluye un programa de intervención que permitirá actuar de forma eficaz ante riesgos críticos como las autolesiones, los trastornos de la conducta alimentaria o el consumo de tóxicos.

## **Un enfoque centrado en la familia**

Los esfuerzos destinados a paliar la situación se han centrado principalmente hasta ahora en trabajar con los menores dentro del entorno escolar. Alpha-Help busca además complementar esta labor trabajando en paralelo con los padres y madres, lo que permite que el apoyo psicoeducativo sea integral y abarque los dos pilares fundamentales en la vida de cualquier adolescente: el colegio y el hogar.

"Los problemas de salud mental que aparecen durante la adolescencia pueden tener consecuencias importantes tanto para los jóvenes como para la sociedad en el futuro. Por ello, resulta fundamental impulsar programas de prevención y apoyo desde las primeras etapas, con el objetivo de detectar y reducir estos problemas a tiempo y evitar que se prolonguen o se agraven en la edad adulta", explica el Dr. Eduardo González-Fraile, investigador principal del proyecto.

## **Información práctica y apoyo experto**

Este estudio aplicará un programa de intervención (Alpha-Help) que busca reforzar la seguridad y los recursos de las familias para ayudar a padres y madres a comprender mejor estas problemáticas y saber cómo actuar ante ellas.

El Dr. González-Fraile subraya la importancia de proporcionar a los padres la información y recursos necesarios para una actuación basada en la idea de "un botiquín de primeros auxilios en salud mental". De esta manera, los progenitores dispondrán de las herramientas para intervenir en los primeros momentos del problema y determinar cuándo es necesario pedir ayuda profesional especializada.

"Cuando las familias y los menores reconocen a tiempo un problema de este tipo, tienen más posibilidades de pedir ayuda, comprender lo que les ocurre y acceder antes a apoyo profesional", señala González-Fraile.

El objetivo del estudio es comprobar si la aplicación del programa Alpha-Help, puede mejorar el conocimiento sobre salud mental, incrementar las competencias emocionales, reducir el estrés parental y mejorar el bienestar del menor.

## **Convocatoria para centros educativos**

Los centros educativos que participen en el proyecto podrán ofrecer a sus familias un recurso gratuito, respaldado por evidencia científica, como herramienta complementaria de prevención y apoyo ante los principales desafíos relacionados con el bienestar emocional y la salud mental adolescente.

Los centros y familias interesados en formar parte de esta red de investigación y acceder al programa podrán **solicitar más información o formalizar su inscripción hasta el próximo mes de septiembre contactando con el equipo investigador en [alpha-help@unir.net](mailto:alpha-help@unir.net)**.

El estudio tendrá una duración de diez meses durante el curso escolar 2026/27. La fase de inscripción y evaluación inicial se llevará a cabo en septiembre de 2026, para dar paso a continuación a las sesiones formativas hasta mayo de 2027, cuando se volverá a evaluar a los participantes.

La intervención se realizará de forma online mediante nueve sesiones mensuales de 60 minutos, impartidas por psicólogos especialistas de salud mental infanto-juvenil y terapia familiar. Cada sesión se centrará en un tema concreto relativo al bienestar emocional y la salud mental infanto-juvenil: gestión de emociones, comunicación, uso problemático de pantallas y consumos de sustancias, uso de pornografía, acoso, problemas de conducta alimentaria, ansiedad, depresión y autolesiones.

Los participantes recibirán un manual operativo con información clara que les indique qué hacer y que no hacer ante este tipo de problemas.

“Los adolescentes señalan a sus padres como su principal fuente de apoyo emocional. Por eso, ofrecer herramientas útiles y accesibles a las familias puede marcar una diferencia real en la prevención y el bienestar de los menores”, concluye el investigador de UNIR.

El proyecto, financiado por el Vicerrectorado de Investigación de UNIR, se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para reducir las brechas en el acceso a la salud mental mediante recursos de bajo coste y alta eficacia.

## **SOBRE UNIR:**

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 50 grados, 204 másteres oficiales, 101 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a miles de estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada.

## **PARA MÁS INFORMACIÓN**

Departamento de Comunicación UNIR [comunicacion@unir.net](mailto:comunicacion@unir.net) [www.unir.net](http://www.unir.net)  
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 [paloma.gamarra@unir.net](mailto:paloma.gamarra@unir.net)  
Sara Puerto 648 573 733 [sara.puerto@unir.net](mailto:sara.puerto@unir.net)  
Isabel Álvarez 639 117 638 [isabel.alvarezcastro@unir.net](mailto:isabel.alvarezcastro@unir.net)  
Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 [diego.caldentey@unir.net](mailto:diego.caldentey@unir.net)  
José María Fillol (LATAM) 628 902 302 [josemaria.fillol@unir.net](mailto:josemaria.fillol@unir.net)  
Bosco Martín (Director) [bosco.martin@unir.net](mailto:bosco.martin@unir.net)