Envia el teu projecte a impulsacsc@consorci.org

Programa Impulsa - Impuls a la salut cerebral – WeMind Awards	
Informació general *Aquest apartat no puntua en l'avaluació final del projecte*	
Títol del projecte:	**Kalmer: intervenció digital contextual per a joves amb autolesió**
Títol curt:	**KALMER**
Sub-categoria	**Transformació Digital**
Innovació *(màxim 250 paraules)* Descripció detallada de la solució o projecte proposat en relació a la necessitat detectada. *Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Innovació"*	
Les autolesions sovint succeeixen fora de la consulta, en moments de malestar intens en què la persona ha d'aplicar, en el seu entorn quotidià, estratègies apreses durant el tractament. KALMER neix per reduir aquesta distància entre la consulta i la vida real. KALMER és una intervenció mòbil dirigida a adolescents i adults joves amb autolesió no suïcida (NSSI), que combina Ecological Momentary Assessment (EMA) i Ecological Momentary Intervention (EMI). Mitjançant avaluacions breus recull informació sobre l'estat emocional i el context de la persona i activa microintervencions basades en principis de teràpia cognitivoconductual i teràpia dialèctica conductual. El valor diferencial de KALMER és convertir l'avaluació del moment present en una porta d'entrada a la intervenció. No ofereix simplement un catàleg d'exercicis, sinó que vincula en temps real l'estat reportat per la persona amb estratègies específiques de regulació emocional, tolerància al malestar, mindfulness i autocompassió, regulació interpersonal i resolució de problemes. Aquesta integració d'EMA i EMI en un mateix circuit (de l'avaluació contextual a la intervenció personalitzada, en el moment i el lloc on sorgeix el malestar) constitueix el nucli de novetat digital de KALMER. KALMER s'ha desenvolupat iterativament mitjançant un procés de cocreació amb joves amb autolesions i professionals sanitaris, que ha generat modificacions concretes en personalització, continguts, formats i navegació i ha permès ajustar l'eina a les necessitats reals dels seus destinataris. Així, KALMER no pretén substituir el professional. Amplia l'abast temporal del tractament i facilita la transferència de les habilitats terapèutiques a la vida quotidiana.	
Impacte *(màxim 250 paraules)*	

Explicació sobre el grau de desenvolupament de la solució proposada, resultats ja obtinguts i/o els resultats que s'espera obtenir per generar una millora de salut o millora del benestar pels usuaris.

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Impacte"

L'autolesió no suïcida és una conducta freqüent entre adolescents i joves, associada a un elevat patiment personal, dificultats de regulació emocional, risc de persistència i una associació coneguda amb la conducta suïcida. Millorar la capacitat de gestionar el malestar en la vida quotidiana pot tenir, per tant, un impacte rellevant tant per a les persones com per als serveis de salut.

KALMER no és un prototip. Ha completat un itinerari progressiu de desenvolupament i avaluació amb joves amb experiència d'autolesió i amb professionals de salut mental i atenció primària, que n'han valorat la utilitat i el potencial com a complement del tractament. Aquest procés ha culminat en un assaig clínic aleatoritzat multicèntric amb 240 participants amb autolesió no suïcida, ja finalitzat i finançat per La Marató de TV3.

Les anàlisis d'eficàcia estan actualment en curs i, per tant, no se n'anticipen resultats clínics. Tanmateix, haver completat un assaig multicèntric d'aquesta dimensió situa KALMER en un nivell de maduresa i avaluació clínica poc habitual en intervencions digitals d'aquest àmbit.

Si els resultats en confirmen l'eficàcia, KALMER podria contribuir a millorar la regulació emocional i reduir la conducta autolesiva, alhora que permetria estendre el suport terapèutic més enllà de la consulta mitjançant una intervenció digital potencialment escalable.

El repte immediat és transformar aquesta evidència en un model d'implementació clínica segur, sostenible i accessible perquè el benefici pugui arribar a les persones que el necessiten.

Accessibilitat

(màxim 250 paraules)

Consideració dels aspectes que fan el projecte més accessible per ampliar l'abast del públic objectiu.

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Facilitat d'ús"

KALMER s'ha dissenyat perquè l'accés al suport terapèutic no depengui exclusivament del moment de la visita presencial. La intervenció s'integra en el telèfon mòbil i facilita l'accés a estratègies breus de regulació emocional en el context quotidià.

L'experiència d'ús s'ha plantejat específicament per a adolescents i adults joves. Les avaluacions són breus i les intervencions es presenten en diferents formats (vídeo, imatge i àudio) per facilitar-ne l'ús en situacions i preferències diverses. Els continguts poden tornar-se a consultar i practicar posteriorment.

La facilitat d'ús s'ha avaluat directament amb els usuaris. KALMER va obtenir una puntuació de 81/100 en usabilitat (SUS). Posteriorment, persones amb experiència d'autolesió van valorar positivament la facilitat d'ús, el disseny visual i la navegació intuïtiva, i van identificar barreres concretes (com la repetitivitat, el moment de les notificacions, la càrrega d'algunes activitats o la necessitat de més personalització) que han orientat millores successives.

KALMER és compatible amb iOS i Android, fet que facilita l'accés des dels dos principals sistemes operatius mòbils.

El model incorpora també una perspectiva d'equitat, ja que no pressuposa que una intervenció digital sigui adequada per a tothom. Les preferències individuals, la indicació clínica i les possibles barreres digitals formaran part del futur model d'implementació.

Seguretat i privacitat

(màxim 250 paraules)

Descripció clara i detallada de les mesures de seguretat de la solució proposada i plantejament i compliment de la regulació sobre protecció de dades.

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Seguretat i privacitat"

La seguretat de KALMER es planteja en dues dimensions inseparables: (i) protecció de dades i, (ii) seguretat clínica. Aquestes dimensions son especialment rellevant en una intervenció dirigida a persones amb autolesió.
En el desenvolupament i l'avaluació de KALMER s'han aplicat els requisits del Reglament General de Protecció de Dades (RGPD) i de la Llei orgànica 3/2018 (LOPDGDD). En els estudis realitzats, les dades s'han emmagatzemat en servidors segurs i l'aplicació no ha incorporat dades personals directament identificatives. Els participants han estat identificats mitjançant un codi pseudonimitzat, gestionant-se separadament la informació que permet la identificació. Els estudis han disposat de les corresponents aprovacions ètiques.
La seguretat clínica parteix d'un principi igualment important, ja que KALMER complementa l'atenció professional, però no la substitueix ni està concebuda com un sistema autònom de resposta davant una crisi. La participació de persones amb experiència d'autolesió ha reforçat la necessitat de mantenir el contacte humà i el suport professional en situacions d'alt risc.
La futura implementació clínica incorporarà una revisió específica de la governança de dades, els perfils d'accés, la traçabilitat, la conservació de la informació i els circuits d'actuació davant situacions de risc, adaptats a l'entorn assistencial on s'implementi.

Sostenibilitat

(màxim 250 paraules)

Descripció de la viabilitat i continuïtat del projecte per assegurar la sostenibilitat a llarg termini

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Sostenibilitat"

Amb el desenvolupament tecnològic completat i l'assaig multicèntric finalitzat, la prioritat de KALMER és ara definir i pilotar un model d'integració sostenible en l'atenció habitual.
El model proposat és de blended care. El professional valora la indicació de KALMER, l'usuari l'utilitza entre sessions per practicar estratègies de regulació emocional en el seu context quotidià i l'aplicació complementa (sense substituir) el seguiment assistencial. Aquest plantejament permet estendre el suport terapèutic més enllà de la consulta sense requerir una intervenció professional síncrona cada vegada que l'usuari necessita practicar una habilitat.
La sostenibilitat parteix d'actius ja disponibles: (i) una aplicació funcional per a iOS i Android, (ii) continguts terapèutics estructurats i actualitzables, (iii) experiència acumulada amb usuaris i (iv) professionals i un assaig multicèntric amb 240 participants ja completat.
El pilot d'implementació permetrà definir qui indica KALMER, com s'activa, quin seguiment requereix, com s'articula la resposta davant situacions de risc i quins indicadors permeten valorar-ne la viabilitat. També permetrà estimar els costos recurrents de manteniment tecnològic, suport, actualització de continguts i governança, així com identificar el responsable institucional d'aquestes funcions.
Si els resultats clínics i d'implementació avalen la seva utilitat, l'arquitectura de KALMER permetria una extensió progressiva a altres dispositius de salut mental mantenint un nucli tecnològic i terapèutic comú i adaptant els circuits assistencials a cada context.