

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Alcalá de Henares, 5 de febrero de 2025

En uno de los últimos estudios sobre la salud mental del estudiantado en las universidades, se ha encontrado que aproximadamente uno/a de cada dos estudiantes que completaron la encuesta, manifiestan síntomas depresivos. Una prevalencia similar se da con los síntomas relacionados con la ansiedad moderada o grave (Ministerio de Universidades y Ministerio de Sanidad, 2022).

Para poder hacer frente a esta sintomatología y ayudar a las personas que están pasando por momentos complicados, el **Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (SAPsi-CUCC)**, en colaboración con la UAH, pone en marcha el **Programa de Promoción de Bienestar Emocional**, con el objetivo de abordar los síntomas de ansiedad y depresión, desarrollar estrategias concretas para controlar las emociones asociadas y aprender a afrontar las situaciones complicadas con mayor confianza.

En esta ocasión, el programa se presenta en modalidad grupal, tiene carácter gratuito y surge para atender a los **estudiantes de posgrado y doctorado** de nuestros centros.

Durante el **Programa de Promoción del Bienestar Emocional** se recogerán datos sistemáticos que permita evidenciar la eficacia de este, información valiosa tanto para el participante como para los responsables del programa. La información sobre los objetivos de la recogida de datos y su tratamiento será trasladada a las personas interesadas.

Programa

- Intervención grupal (entre 8 y 10 participantes).
- Sesiones semanales de 1 hora 45 minutos (excepto la primera y la última que serán de dos horas).
- 10 sesiones presenciales para los grupos y 2 sesiones de seguimiento (solo evaluación al mes y a los tres meses).

Contenidos

El **Programa de Promoción del Bienestar Emocional** es un programa basado en la propuesta de Protocolo Unificado de Barrow y cols., que aborda los procesos comunes entre trastornos emocionales estrechamente relacionados (p.ej. depresión y ansiedad). Los contenidos que se trabajan en el programa son los siguientes:

- Desarrollar y mantener la motivación.
- Comprender las emociones y comportamiento.
- Conciencia emocional plena.
- Flexibilidad cognitiva.
- Tomar conciencia de las experiencias emocionales.
- Comprender y afrontar las sensaciones físicas.
- Exposiciones emocionales.
- Reconocer tus logros y mirar hacia el futuro.

Participantes: ¿cuáles son los requisitos?

- (a) Estar matriculado en la UAH en programas de doctorado o títulos de posgrado.
- (b) Tener síntomas de ansiedad y/o depresión o desear aprender técnicas y recursos para mejorar el bienestar psicológico. Las personas realizarán una evaluación previa con el fin de garantizar que el programa puede beneficiarlas.

Fechas y horario:

Fechas: jueves desde el 27 de febrero al 15 de mayo de 2025 (ambos incluidos; salvo Semana Santa).

Horario: 16:00-17:45.

La primera y la última sesión tendrán una duración de dos horas.

Precio:

- El programa es gratuito. Se pedirá un pago inicial de 30 euros que se devolverá al participante al finalizar el programa si ha asistido, como mínimo, al 80% de las sesiones.

Entrevistas de evaluación inicial:

Los días 19 y 20 de febrero (en horario de tarde) se realizarán las entrevistas iniciales previa petición de cita en atencionpsicologica@cardenalcisneros.es

La entrevista tiene una duración aproximada de 60 minutos.

Lugar de realización del Programa y entrevistas:

Servicio de Atención Psicológica
Centro Universitario Cardenal Cisneros
Avda. Jesuitas, 34
28806 Alcalá de Henares

Si deseas más información, puedes escribirnos a atencionpsicologica@cardenalcisneros.es