

Viernes, 3 de Noviembre de 2006

universia.es

[Argentina](#) [Brasil](#) [Chile](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Portugal](#) [Puerto Rico](#) [Uruguay](#) [Venezuela](#)
**secciones**

- [Estudiantes](#)
- [Internacionales](#)
- [Investigación](#)
- [Cultura](#)
- [Internet](#)
- [Cooperación](#)
- [Política Univ.](#)
- [C.R.U.E.](#)

- [Archivo](#)
- [Fueron Portada](#)
- [Kiosko](#)

- [Videoteca](#)
- [Sala de prensa](#)

- [Gabinetes Univ.](#)
- [Revistas Univ.](#)
- [Radio y TV Univ.](#)

- [El Tiempo](#)

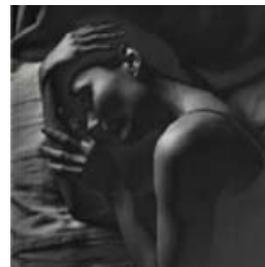
Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al

**3/11/2006****Cómo tratar la ansiedad**[Universidad de Granada](#)

La Unidad de Psicología Clínica de la Universidad ofrece a la comunidad universitaria asistencia para el tratamiento de la ansiedad.

Durante los meses de noviembre y diciembre se realizará la evaluación de las personas afectadas, que comenzarán el tratamiento en enero de 2007.

Desde la primera edición del programa *Evaluación y Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad* hasta la actualidad, han sido atendidas un total de 199 personas, en su mayoría mujeres y pertenecientes al colectivo estudiantil



La Unidad de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología inicia para el nuevo curso el programa *Evaluación y Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad*, coordinado por los profesores Jaime Vila Castellar y María del Carmen Fernández-Santaella Santiago, del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#).

**“La ansiedad es una respuesta emocional de miedo intenso que se produce ante estímulos o situaciones que se perciben como peligrosas o amenazantes a algún nivel”**

Existen diferentes trastornos de la ansiedad, cada uno de ellos con sus características personales, siendo los principales las fobias específicas (miedo a algunos animales, a la sangre, a las alturas, etc.); ansiedad social (miedo a reuniones, fiestas, etc.); ansiedad generalizada (preocupación excesiva por distintos temas relacionados con la vida diaria); trastorno de pánico (repentinos ataques de miedo intenso acompañados de síntomas físicos: palpitaciones, sudores, mareo, tensión, ahogo, etc.).

También son característicos el trastorno de pánico con agorafobia (miedo intenso a sufrir un ataque de pánico en determinados lugares); trastorno de estrés post-traumático (miedo intenso en distintas situaciones después de haber vivido o presenciado un acontecimiento traumático o algo que amenazara la propia vida); y trastorno obsesivo-compulsivo (miedo intenso a determinados pensamientos e imágenes, junto a una necesidad imperiosa de repetir una y otra vez comportamientos para reducir ese miedo, por ejemplo, lavarse las manos, comprobar cosas, ordenar cosas, etc.)

**Habilidades para cambiar de conducta**

En primer lugar, y durante los meses de noviembre y diciembre, se realizará la evaluación de las personas afectadas por alguno de estos trastornos. Con esta finalidad, se utilizarán técnicas de entrevista clínica, cuestionarios, observación conductual, auto-registros específicos y registros psicofisiológicos, al tiempo que “se motivará a los pacientes para que se impliquen activamente en el proceso de cambio”.

Los programas de tratamiento se estructuran en tres etapas secuenciales, que se inician con una fase inicial de preparación al tratamiento, donde se da información detenida al paciente sobre los problemas de ansiedad que presenta; y una segunda fase de tratamiento propiamente dicha, con contenidos específicos de cada trastorno.

No obstante, en esta etapa hay un componente común a todos ellos, y es “la

**especial**

**XML** [Crónica XML](#)  
Haz página de inicio

Buscar en [Crónica](#)

Envía tu opinión

- [Mis noticias](#)  
**NEW!**
- [Envía tus noticias](#)
- [Crónica en tu web](#)
- [Noticias de tu Universidad](#)

[Boletines](#)  
[Universia](#)  
[Wharton](#)

[Crue Noticias](#)

[Cuib Noticias](#)



periódico de los cursos de verano  
2006

exposición -en la imaginación y/o en vivo- a los estímulos o situaciones que generan ansiedad, proporcionando las habilidades necesarias a los pacientes para que esta exposición pueda llevarse a cabo de manera eficaz”.

Finalmente, se llega a una tercera fase de mantenimiento, en la que se programan sesiones de seguimiento, tanto para evaluar el mantenimiento de los logros como para abordar nuevos problemas que puedan haberse presentado.

**Las sesiones terapéuticas serán semanales, individuales o en grupos reducidos**

Tanto el terapeuta como el paciente disponen de un libro-guía en el que se describen los contenidos detallados de cada sesión y las tareas a realizar entre cada una de ellas.

Desde la primera edición del programa en 2002 hasta el momento actual, han sido atendidas un total de 199 personas, la mayoría de ellas mujeres y pertenecientes al colectivo estudiantil.

Puedes ver más información en el portal de CIENCIA, INVESTIGACIÓN Y PDI

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al  **TRADUCTOR**  
universia

**Comenta la noticia**

Nombre:

03 de Noviembre de 2006

Universidad de Granada

Noticias de Universia España

E-mail:

Comentario:

[enviar >](#)

[borrar >](#)

Con el mecenazgo de 

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados  
(Avda. de Cantabria s/n - Edif. Arrecife, planta 00.28660 Boadilla del Monte) - Madrid. España.

Contacta con nosotros: [Usuarios](#) | [Empresas-Instituciones-Medios comunicación](#)

[Código Ético](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de confidencialidad](#) | [Quiénes somos: Sala de Prensa](#)