

Año V, núm 2084 - Domingo, 14 de Enero de 2007 - Última Actualización: 18:39h

GranadaDigital

No se pierda...



Previsión

Mínima: -4°
Máxima: 15°

[Páginas Amarillas](#)[Páginas Blancas](#)[Callejero](#)

Secciones

- [Local](#)
- [Provincia](#)
- [Andalucía](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Deportes](#)
- [Universidad](#)
- [Cultura](#)
- [Economía](#)
- [Sucesos](#)
- [Sociedad](#)
- [Reportajes GD](#)
- [Entrevistas GD](#)

Canales



Especiales



Servicios

- [Clasificados](#)
- [Farmacias de guardia](#)
- [Museos](#)
- [Transportes](#)
- [Televisión](#)
- [Loterías](#)
- [Teléfonos](#)
- [El Tiempo](#)
- [Ocio](#)
- [Cartelera](#)
- [RSS](#)

Imagen de archivo

VALORACIÓN

Su opinión sobre este artículo :



Imprimir

Enviar

Enviar noticia a...

Menéame

Digg

Del.icio.us

Fresqui

Yahoo

Nota: para poder enviar el contenido a estos servicios puede ser necesario registrarse en ellos.

para todo el personal universitario

Profesores y alumnos combatirán juntos el estrés a través de una terapia de grupo

14/01/2007 - 16:45

Redacción GD

La Facultad de Psicología de la [Universidad de Granada](#) comenzará en febrero su programa de atención psicológica, que busca reducir el estrés del personal universitario, desde administrativos y limpiadores hasta profesores y alumnos, mediante las entrevistas personalizadas y la terapia de grupo.

Este será el quinto año que la Facultad de Psicología pone en marcha este programa para ofrecer recursos a las personas que sufren estrés, de modo que puedan afrontar su vida de la mejor manera posible, ganando en calidad de vida, según informó hoy a la prensa la profesora y una de las coordinadoras del proyecto, Humbelina Robles.

Los profesores que buscan este apoyo psicológico, que constituyen el 80 por ciento de los participantes del programa, suelen llevar pocos años en la Universidad e incluso algunos de ellos están elaborando su tesis, una importante fuente de estrés, según Robles.

No obstante, también hay profesores veteranos que acceden a este servicio para reducir la tensión originada por las malas relaciones con los compañeros de trabajo o el estrés producido por la propia dinámica del curso académico, entre otros asuntos.

El mayor foco de estrés para los alumnos viene de la combinación de los exámenes y la entrega de trabajos, que se concentran en febrero y junio, y que suele registrarse en estudiantes de diversas carreras como informática, arquitectura e, incluso, psicología.

La coordinadora del curso explicó que el programa suele durar un cuatrimestre, desde febrero a mediados de junio, y comienza con una entrevista inicial, donde la persona contesta a una serie de preguntas establecidas y, en muchas ocasiones, "se desahoga contando sus problemas".

A continuación, el individuo rellena una serie de cuestionarios que permiten a los especialistas conocer el nivel de estrés que padece, para luego comenzar con el tratamiento que se basa en la terapia de grupo.

De este modo, los distintos integrantes del grupo, formado por unas 12 personas, se reúnen una vez a la semana en sesiones de una hora y media de duración, donde ahondan en las causas que les producen estrés.

Robles señaló que, en ocasiones, coinciden en el mismo grupo un profesor y su alumno y añadió que, aunque en principio se muestran reticentes a hablar, pasadas unas sesiones "se abren al resto sin problemas".

En esta línea, destacó que este método tiene un efecto "muy positivo" sobre los participantes del programa, ya que les permite conocer a gente con su misma problemática, así como compartir soluciones para combatir el estrés.

La coordinadora del programa manifestó que el estrés no sólo repercute en el rendimiento de los estudiantes y profesores, sino que además puede reflejarse en síntomas físicos que van desde el dolor de cabeza a problemas respiratorios o tensión muscular.

GRANADA DIGITAL, el diario ONLINE de Granada - e-mail:
redaccion@granadadigital.com, publicidad@granadadigital.com

Granada Digital no secunda ni corrobora los artículos de opinión ni las manifestaciones expresadas en los foros de debate de este diario, y en consecuencia, no se hace responsable del contenido de los mismos.