

lunes a viernes, de 07 a 10 horas

RADIO ON-LINE EMISORAS PROGRAMAS PUBLICIDAD

los primeros en contarte lo último

Hoy Por Hoy **Carles Francino** [▶ ESCUCHAR](#)

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

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 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.

Publicada el Domingo, 14 de Enero de 2007 por Redaccion

Radio Granada S.A. no se responsabiliza de los comentarios vertidos en esta página; son propiedad de quien los envió.

No se permiten comentarios anónimos, Regístrese por favor

Radio Granada S.A © [2005]

Opciones

- Imprimir esta noticia
- Envía esta noticia a un amigo

radiogranada.es

- Inicio
- Identificarse
- Recomiéndanos
- **Buscar**
- **PDF Estatuto Andalucía**
- **Envía tus noticias**
- Emisoras
- Publicidad
- Programas
- **La SER en mp3**
- Sugerencias
- Archivo de Noticias
- **Localia, hoy**
- Titulares en tu e-mail
- **La Nieve**
- El Tráfico
- El Tiempo
- Sorteos y Loterías
- Páginas Amarillas
- Cartelera Cine
- Ayuda Psicológica
- **Vota a La Alhambra**
- Agenda: enero'07
- Chat
- Foros de Opinión
- ¿Quién nos visita?
- Tu Horóscopo
- Lista 40 Principales
- Teléfonos de Interés
- Webs amigas

Encuesta
El transporte público metropolitano..

- ..es el culpable del caos de tráfico del centro.
- ..evita tener que coger el coche privado.
- ..debería de potenciarse más.
- ..deberían de mejorarse sus frecuencias.
- ..es de lo mejorcito. Conoces gente.

Resultados Encuestas

votos: **37**
Comentarios: **0**

Usuarios Conectados
Actualmente hay 95 invitados, 0 usuario(s) conectado(s).

[Regístrate ahora!](#)

La Noticia del Día

La ministra de Fomento inaugura la ampliación del Puerto de Motril

 **Archivo de Noticias****Sábado, 13 enero**

- El PP exige se mejoren 'de inmediato' los suministros hídricos y eléctricos de Moclín
- Denuncian ataques en la sede de Izquierda Unida en Cijuela
- El PP denuncia al alcalde de Rubite por enterrar un pozo histórico propiedad de los vecinos
- Del Ojo se siente objeto de la 'cacería mediática' y responsabiliza de las obras a la ex edil de Dep
- Un CB Granada sin opciones no renuncia a la sorpresa en Barcelona
- La Junta advierte a Benavides de que el PGOU 'no se negocia'
- Cuevas del Campo y varias empresas estudian los estatutos del proyecto 'Playa del Negratín'
- Pasa a disposición judicial el empresario detenido por presunta estafa con oro
- Okupas protestan a ritmo de la música contra el desalojo decretado por Ayuntamiento

Viernes, 12 enero

- Hallan muerto en su vivienda a un hombre que sufría el síndrome de Diógenes
- Granada CF firma acuerdo con la Diputación que le reportará 120.000 euros
- La Junta invertirá más de 10 millones de € en un nuevo edificio para el hospital de Motril
- Alegan contra la ordenanza municipal de ruido y piden al Ayto que redacte una nueva
- Empresarios de Sierra Nevada critican la venta ilegal que acapara parte del negocio
- Abren una nueva línea telefónica para votar a la Alhambra como maravilla mundial
- Fernández: 'no todo lo que ocurre en el trabajo es un accidente laboral'
- Teresa Jiménez insta al Ayto a que pague su deuda con el Consorcio de Transportes
- La Policía espera la autopsia que determine las causas de la muerte de un granadino en Almería
- Una asociación promoverá la alimentación sana frente a la comida basura
- Continúa grave, aunque consciente, el trabajador que resultó herido en Santa Fe

Artículos Antiguos **Publicidad**

SU
PUBLICIDAD
AQUI

webmaster@radiogranada.es

[Aviso Legal](#) | [Contacto](#) | [La SER en mp3](#) | [Publicidad](#) | [Emisoras](#)

© **RADIO GRANADA S.A.** - Santa Paula, 2. 18001 Granada. Tel: 34 958 28 13 00

<http://www.radiogranada.es>