

elEconomista.es | Investigación

Martes, 14 de Febrero de 2012 Actualizado a las 15:34

salón III Edición
Miempres.A.
www.salonmiempresa.com

El mayor evento para emprendedores y pymes

Flash de EcoAula.es

13:58 Arranca este miércoles en la Universidad de Murcia el ciclo 'Retornos de lo vivo lejano'

13:54 El PE reclama garantías para que los jóvenes tengan opciones de empleo tras cuatro meses ...

[Ver más noticias](#)



ecoAula Los ciudadanos con estudios universitarios (69%) son los más proclives a salir del país por un puesto de trabajo [is.gd/74WXcd](#)
21 hours ago · reply · retweet · favorite

uc3m Conferencia ¿Generación Perdida?... Generación Estafada" Participan Iñaki Gabilondo e Ignacio Escolar. Miércoles15,16:00h,Aula Magna Getafe.
yesterday · reply · retweet · favorite

ESADE_MSc ¡El 4L del equipo #ESADE en el #4LTrophy ya está listo! Síguelo en nuestra página de Facebook [on.fb.me/winoGM](#)



[Join the conversation](#)

La UGR pone en marcha un programa de afrontamiento psicológico al cáncer de

Europa Press | 14/02/2012 - 15:34 | 0 Comentarios

La Clínica de Psicología de la Universidad de Granada (UGR) ha puesto en marcha por segundo año consecutivo un programa de 'Afrontamiento psicológico al cáncer de mama', dirigido a mujeres de entre 30 y 60 años de la comunidad universitaria, que padezcan o hayan padecido esta enfermedad y que no estén en tratamiento psicológico o psiquiátrico ni tengan problemas de drogas o alcohol.



El programa pretende enseñar a las mujeres a aceptar y normalizar el cáncer a expresar emociones, opiniones y deseos; a dejar de vivir en el pasado o en el futuro en el presente siendo conscientes de los detalles de cada momento, aceptándolo observándolos como si fuese la primera vez que los experimentan, ha informado l

Asimismo, las mujeres aprenderán "a identificar y cambiar los pensamientos negativos que bloquean y causan ansiedad; a hacer frente a la incertidumbre, y a las preocupaciones excesivas; a relativizar las situaciones y desarrollar el sentido del humor; a cuidar el gusto consigo mismas", explica la responsable del programa, la profesora de la Universidad de Granada M^a Nieves Vera Guerrero. Además, se cuidará del cuerpo tanto a través de técnicas tan suaves de yoga como de una alimentación saludable basada en los principios de la "dieta anticáncer".

GRUPOS DE 6 A 10 PERSONAS

Después de una primera entrevista individualizada, se formarán grupos, de seis a diez participantes, basados en los principios de confidencialidad, respeto y soporte mutuo. Distintos aprendizajes se realizarán en módulos que van cubriendo los objetivos de cada grupo. Habrá de diez a doce sesiones semanales, de unas dos horas de duración, y las clases comenzarán en el mes de marzo.

El objetivo final de esta iniciativa es que las mujeres "aprendan a quererse y a disfrutar de la vida. Reconceptualizar la experiencia de cáncer como oportunidad de aprender a vivir y no merezcan la pena ser vividas, en lugar de conformarnos con sobrevivir", destaca la profesora Vera.

El programa se realizará en la Clínica de Psicología -ofertada dentro de los Servicios Universitarios del Gabinete de Acción Social (GAS)- ubicada en la Facultad de Psicología UGR. Las personas interesadas pueden llamar al teléfono 958 240 940 (de 10,00 horas). El plazo de inscripción estará abierto hasta el 5 de marzo.

M^a Nieves Vera Guerrero es profesora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, y tiene el título europeo de Experta en Psicología Clínica, formación en EEUU. Entre su curriculum vital figura también el diagnóstico de cáncer de mama que realizó hace cinco años. La profesora Vera es experta en emociones de miedo, indefensión, rechazo, etc, y también en el afrontamiento psicológico a los mismos. Para las técnicas cognitivo-conductuales que son propias de su línea de trabajo, utiliza Mindfulness o consciencia plena, y desarrollo de valores como la amistad, solidaridad del humor, o la gratitud.

Vera señala que las diferentes investigaciones realizadas al respecto han demostrado que las personas con cáncer, en general, y en particular las mujeres con cáncer de mama, que participan en tratamientos grupales cognitivo-conductuales, "incrementan su calidad de vida, bienestar psicológico y su soporte social, repercutiendo esto, a través de una vía directa (disminución del estrés) o indirecta (mayor adherencia a los tratamientos médicos de supervivencia)".

uni>ersia
red de universidades, red de oportunidades

Comentarios 0

Deja tu comentario

Comenta las noticias de elEconomista.es como usuario genérico o utiliza tus cuentas de Facebook o Google Friend Connect para garantizar la identidad de tus comentarios:

[Regístrate aquí](#) para comentar como usuario

Usuario

f Facebook

Friend Connect

Comentario:

Nombre:

e-mail:

Website:

Acepto la [política de privacidad](#):

elEconomista no se hace responsable de las opiniones expresadas en los comentarios y las mismas no constituyen la opinión de elEconomista. No obstante, elEconomista no tiene obligación de controlar la utilización de éstos por los usuarios y no garantiza que se haga un uso diligente o prudente de los mismos. Tampoco tiene la obligación de verificar y no verifica la identidad de los usuarios, ni la veracidad, vigencia, exhaustividad y/o autenticidad de los datos que los usuarios proporcionan y excluye cualquier responsabilidad por los daños y perjuicios de toda naturaleza que pudieran deberse a la utilización de los mismos o que puedan deberse a la ilicitud, carácter lesivo, falta de veracidad, vigencia, exhaustividad y/o autenticidad de la información proporcionada.