

NOTA DE PRENSA

El Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Alcalá lanza la campaña 'La UAH te necesita. La UAH cuida de ti'

- El objetivo es ayudar a los estudiantes a afrontar este período de ansiedad y estrés en las mejores condiciones emocionales posibles.

Alcalá de Henares, 30 de marzo de 2020

El momento tan excepcional que estamos viviendo, como consecuencia de la alerta sanitaria, puede provocar distintas reacciones emocionales en nosotros. Es una situación que puede incrementar el estrés y afectar a nuestro bienestar y equilibrio emocional.

En este contexto, el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Alcalá ha puesto en marcha una [campaña informativa](#) para sus estudiantes, bajo el título '[La UAH te necesita. La UAH cuida de ti](#)', con el objetivo de acompañarles y ayudarles con aquel apoyo que requieran.

Desde que fuese decretado el estado de alerta, el Gabinete ha seguido atendiendo a los alumnos de forma telemática, incluidas las citas ya concertadas con anterioridad. Además, desde la semana pasada, ha reorientado su actividad, para dar [atención individual a situaciones de urgencia](#), como pueda ser el caso de estudiantes afectados por coronavirus o que tengan familiares enfermos o, incluso, fallecidos. Del mismo modo, se presta especial atención a estudiantes con niveles altos de ansiedad y con dificultades para afrontar el confinamiento.

Por otro lado, la [atención grupal](#), que hasta ahora estaba orientada, principalmente, a formación, también va a redirigirse para ofrecer terapia en grupo. A partir de esta semana, y a través de herramientas de [videoconferencia](#) se convocará a los estudiantes que quieran participar a citas grupales, en las que se abordarán técnicas de afrontamiento del estrés o la ansiedad.

Guía de bienestar emocional

Además de la atención directa al colectivo de estudiantes, el Gabinete Psicopedagógico ha editado una '[Guía de bienestar emocional](#)' para su consulta, disponible a través del Aula Virtual de la UAH.

Mantener un espacio de estudio cómodo, bien iluminado y libre de ruidos e interferencias, gestionar eficazmente tu tiempo, priorizando las tareas importantes; mantener el contacto con compañeros y profesores; o tener claro que este sigue siendo un período de estudio, no de vacaciones, son algunos de los [consejos](#) recogidos en este guía y que pueden serles de utilidad mientras dura el confinamiento en casa.

Contacto:

psicopedagogico@uah.es

Contacto

Comunicación Institucional
Universidad de Alcalá



91-885 40 67



prensa@uah.es



/UniversidadDeAlcala



@UAHes