



# “Estás a un paso”, una campaña que facilita la asistencia al psicólogo

7 de febrero de 2023

**El Servicio de Atención Psicológica del CU Cardenal Cisneros pone en marcha una iniciativa que ofrece una primera valoración psicológica gratuita.**

En ocasiones, el malestar y las dificultades Porque a veces nos sentimos mal, pero nos cuesta romper la primera barrera, salir de nuestros pensamientos y dar el paso, el Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (SAPsi-CUCC) ofrece durante los meses de febrero y marzo de 2023, una primera valoración psicológica gratuita y sin compromiso a todas las personas interesadas.

En esta sesión de valoración psicológica, se presenta la oportunidad de establecer un primer contacto y expresar, en un contexto seguro y de confianza, la situación actual, preocupaciones o malestar. Esta entrevista permite a nuestro equipo de psicólogos analizar posibles dificultades psicológicas o emocionales y valorar si es necesario acompañamiento psicoterapéutico.

Tras esta primera consulta de valoración psicológica gratuita, el terapeuta ofrece la información necesaria sobre el funcionamiento y tipos de intervención que se realizan en el SAPsi-CUCC y cómo la terapia puede ayudar a superar dificultades.



SI NO TE SIENTES BIEN Y PIENSAS QUE IR AL PSICÓLOGO TE PUEDE AYUDAR, EL SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DEL CENTRO UNIVERSITARIO CARDENAL CISNEROS OFRECE EN FEBRERO Y MARZO UNA SESIÓN DE VALORACIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA

Pide cita: [atencionpsicologica@cardenalcisneros.es](mailto:atencionpsicologica@cardenalcisneros.es)/91 737 69 91  
Avda. Jesuitas, 34 Alcalá de Henares (Junto a CC. Alcalá Magna)



# Los problemas emocionales en jóvenes y adolescentes

La ansiedad y la depresión presentan índices significativos de prevalencia en adolescentes y jóvenes, debilitando su desarrollo y aumentando la probabilidad de que tengan problemas psicopatológicos en el futuro.

Según información recogida por el COP de Madrid, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente el 20 por ciento de los niños y adolescentes del mundo tiene trastornos mentales. Según los resultados de un metaanálisis realizado en 2021 con más de 190 estudios, más de la mitad de los trastornos de la salud mental se manifiestan antes de los 14 años, y casi un 70% antes de los 18 años.

Para poder hacer frente a esta sintomatología y ayudar a los adolescentes y jóvenes que están pasando por momentos complicados, el Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (SAPsi-CUCC), pone en marcha el Programa de Intervención Grupal en Dificultades Emocionales, con el objetivo de abordar los síntomas de ansiedad y depresión, desarrollar estrategias concretas para controlar las emociones asociadas y aprender a afrontar las situaciones complicadas con mayor confianza.

El Programa de Intervención Grupal en Dificultades Emocionales es un programa basado en la propuesta de Protocolo Unificado de Barrow y cols., que aborda los procesos comunes entre trastornos emocionales estrechamente relacionados (p.ej. depresión y ansiedad). Los contenidos que se trabajan en el programa son los siguientes:

- Desarrollar y mantener la motivación.
- Comprender las emociones y comportamiento.
- Conciencia emocional plena.
- Flexibilidad cognitiva.
- Tomar conciencia de las experiencias emocionales.
- Comprender y afrontar las sensaciones físicas.
- Exposiciones emocionales.
- Reconocer tus logros y mirar hacia el futuro.

El Programa dará comienzo el 1 de marzo y tendrá una duración de 12 semanas.

Esta propuesta se enmarca en los objetivos del Centro Universitario Cardenal Cisneros de responder a las necesidades del entorno, para lo que cuenta con profesionales del Centro y del Máster en Psicología General Sanitaria.