Asunto: Servicio de Apoyo Psicológico

Estimados alumnos:

Sabemos que la actual situación de confinamiento debida a la crisis sanitaria provocada por la pandemia del COVID 19, puede generar situaciones de estrés, así como dificultades de ajuste emocional que impidan un correcto desarrollo de nuestras fortalezas personales. Por ello, os informamos que U-tad ha llegado a un acuerdo con la Universidad Camilo Jose Cela para que podáis acceder a un servicio de apoyo psicológico, online, atendido por psicólogos, profesores de la Facultad de Educación y Salud de la Universidad Camilo José Cela, donde podrán ser tratadas aquellas cuestiones que os inquieten y conseguir así un mejor ajuste psicológico y emocional.

Todos aquellos alumnos que estéis interesados en recibir asesoramiento de este servicio, por favor solicitadlo antes del 6 de mayo escribiendo un e-mail a la dirección secretaria.docente@u-tad.com. Os indicaremos de manera personalizada los pasos a seguir.

Os recomendamos también que accedáis a las siguientes charlas impartidas por el Departamento de Psicología de la Universidad Camilo José Cela, donde se ofrecen pautas y estrategias para afrontar la situación que actualmente vivimos.

- Regulación emocional y del estrés asociados a la situación de alarma por Coronavirus
- Desarrollo de fortalezas personales en situación de alarma por Coronavirus

Recibid un cordial saludo.