



## La Universidad de Granada pone en marcha un programa de afrontamiento psicológico al cáncer de mama

14/02/2012

**\* Está 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**

La Clínica de Psicología de la **Universidad de Granada** 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- psiquiátrico ni tengan problemas de drogas o alcohol.



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

Asimismo, las mujeres aprenderán “a identificar y cambiar los pensamientos negativos que las 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 cuidarse y sentirse a gusto consigo mismas”, explica la responsable del programa, la profesora de la **Universidad de Granada** M<sup>a</sup> Nieves Vera Guerrero. Además, se cuidará del cuerpo tanto a través de ejercicios suaves de yoga como de una alimentación saludable basada en los principios de la denominada “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. Los distintos aprendizajes se realizarán en módulos que van cubriendo los objetivos anteriores. 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 vidas que 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 de la **UGR**. Las personas interesadas pueden llamar al teléfono 958 240 940 (de 10.00 a 14.00 horas). El plazo de inscripción estará abierto hasta el 5 de marzo.

M<sup>a</sup> 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 que realizó en EEUU. Entre su curriculum vital figura también el diagnóstico de cáncer de mama, que le realizaron hace cinco años. La profesora Vera es experta en emociones de miedo, ansiedad, indefensión, rechazo, etc, y también en el afrontamiento psicológico a los mismos. Además de las técnicas cognitivo-conductuales que son propias de su línea de trabajo, utiliza técnicas de Mindfulness o consciencia plena, y desarrollo de valores como la amistad, solidaridad, sentido del humor, 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, su 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), en la tasa de supervivencia”.

**Contacto:**

M<sup>ª</sup> Nieves Vera Guerrero

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico - Clínica de Psicología

Teléfono: 958 240 940

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--ad2aacd8d89659b8319c92ecaecce809augr[dot]es -> --LOGIN--ad2aacd8d89659b8319c92ecaecce809augr%5Bdot%5Des

**Gabinete de Comunicación - Secretaría General**

**UNIVERSIDAD DE GRANADA**

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958244278

Correo e. LINK: --LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr[dot]es -> --LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es>

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube**

<http://secretariageneral.ugr.es/>