

La UJI ofrece un programa gratuito de apoyo psicológico - Levante Castelló - 21/01/2018

La UJI ofrece un programa gratuito de apoyo psicológico

► Está dirigido a personas que se enfrentan a una situación estresante que afecta al desarrollo de su vida

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ El Laboratorio de Psicología y Tecnología (LabPsiTec) de la Universitat Jaume I (UJI) de Castelló ofrece la oportunidad de acceder a un programa psicológico gratuito, que se puede realizar desde casa, totalmente auto-aplicado a través de Internet, dirigido a personas que se enfrentan a una situación estresante que afecta al desarrollo normal de su vida. Las personas interesadas en recibir

este apoyo gratuito, pueden contactar con el equipo enviando un correo a tao@uji.es o llamando al 964 38 76 43.

Tal y como explican desde el LabPsiTec, «la vida está llena de cambios y de múltiples problemas». Las personas son capaces de responder a la mayoría de estas complicaciones. Sin embargo, a veces surgen dificultades importantes «que no sabemos bien cómo afrontar». O, a lo mejor, se producen cambios que, aparentemente, parecen sencillos de manejar «pero que pueden convertirse en algo muy estresante para la persona, como podría ser iniciar o finalizar una etapa de nuestra vida».
