jueves 2 de abril de 2020

La UNED frente al coronavirus

Teléfono de emergencias 660 695 469 y dos Encuentros para la Serenidad diarios

El Servicio de Psicología Aplicada fomenta el bienestar emocional con atención gratuita, guía de consejos y terapia personalizada en línea

---

El Servicio de Psicología Aplicada (SPA) de la UNED mantiene el teléfono 660695469 para atención psicológica gratuita y en línea y terapia personalizada, e incrementa sus páginas de información y apoyo ante el coronavirus con el programa Encuentros para la serenidad. Esta iniciativa consiste en dos sesiones diarias, una por la mañana, otra por la tarde, orientadas a un tema concreto de bienestar emocional, dirigidas por un terapeuta especializado en ese tema específico y que en la primera semana de implantación ha superado los 500 suscriptores.

El **teléfono de emergencia 660 695 469** del SPA de la Facultad de Psicología de la UNED se mantendrá abierto, incluso en periodo vacacional, para la comunidad universitaria y la ciudadanía en general. Este servicio está inserto en la página especial de atención a la salud y al bienestar psicológico habilitada por el del SPA de la UNED para enfrentar la crisis del coronavirus, que ha recibido **más de 4.800 consultas en la primera semana de confinamiento.**

El **660 695 469** ofrece **apoyo psicológico gratuito** a quienes lo requieran de **lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas**. Fuera de este horario **se puede dejar un mensaje** en el mismo teléfono que será gestionado a la mayor brevedad posible. La atención inmediata garantiza que se escucha la consulta y tras una valoración inicial, si se requiere, se deriva el caso al terapeuta especializado que le dará **atención psicológica personalizada en línea**.

Velamos por tu bienestar emocional

Encuentros para la Serenidad, el nuevo programa habilitado a principios de la segunda semana de confinamiento, ha superado en estos primeros cuatro días el **medio millar de suscriptores**, cifra en progresión ascendente. Se trata de conexiones web de aproximadamente un cuarto de hora que un especialista dirige sobre un tema de bienestar emocional. Se emiten a diario, **a las 11.00 y la 19.00 horas**, a través del canal YouTube.

Estas *webconferencias* están orientadas a hacer más llevadera y afrontar de forma adaptativa la situación de aislamiento que todos compartimos. Bajo el lema ***"No puedes cambiar los hechos, pero sí tu actitud ante ellos"*** el equipo de psicólogos y terapeutas del SPA anuncia anticipadamente los contenidos a abordar en las próxima semanas y ya han tratado algunos como:

. Un trance relajante

. Respiración abdominal: una herramienta para reducir la ansiedad

. Bienestar emocional: lentitud y consciencia corporal

. Encontrar la paz en medio de la tormenta: mi lugar seguro

. Cómo mantener la motivación frente a la desesperanza

Los programas del SPA están ligados al cumplimiento de los **ODS de NU**, en este caso, el número 3, sobre Salud, ya la UNED considera el **bienestar psicológico y emocional** uno de sus objetivos prioritarios. Por ello suma estas dos iniciativas a una serie de consejos, guías de apoyo y documentación multimedia a los que da acceso general a través de **UNED Saludable** y su web.

Visita el SPA de la UNED