



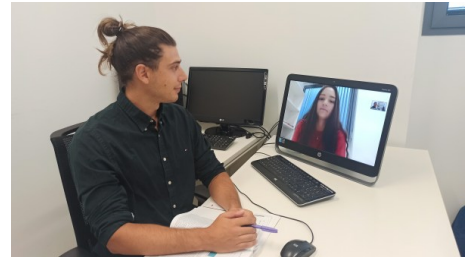
Universidad de Granada

## **Psicólogos de la UGR ofrecen terapias gratuitas 'online' para ayudar a las embarazadas a controlar el estrés frente a COVID-19**

07/10/2020

Divulgación

Investigadores del proyecto Gestastress de la Universidad de Granada (UGR), en colaboración con el Hospital Universitario Clínico San Cecilio, está llevando a cabo terapias grupales 'online' para manejar el estrés destinadas a mujeres embarazadas que se encuentran en el primer o segundo trimestre de embarazo. Dichas terapias no conllevan coste económico y tienen una duración de 8 semanas, siendo las sesiones de aproximadamente una hora, una vez a la semana. Durante las 8 sesiones, se trabaja en cómo afrontar las situaciones estresantes a través de diferentes técnicas y herramientas psicológicas, un estrés que se ha acentuado en los últimos meses con la pandemia provocada por la COVID-19.



Seguir leyendo