

## Atención Psicológica Individualizada

Este programa, atendido por profesionales de la psicología del Servicio de Salud Joven del Ayuntamiento de Burgos, ofrece de forma gratuita, anónima y confidencial, asesoramiento y apoyo personalizado ante situaciones o problemas que pueden afectar al bienestar psicológico, emocional y social.

### Destinatarios

Jóvenes de Burgos que desean obtener orientación y ayuda en aspectos relacionados con la salud mental, emocional, sexual y social.

No lo dudes, si crees que lo necesitas ¡Pide AYUDA!

### Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es la promoción de la salud y el bienestar a través de técnicas psicológicas encaminadas a la prevención e intervención en las primeras fases del problema. Si se estima oportuno se realizarán sesiones grupales o se canalizará el apoyo hacia otros servicios públicos de salud.

### Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará a lo largo de todo el año, adaptándose a las necesidades y demandas del solicitante.

### Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR o enviando un email a [serviciosaludjoven@aytoburgos.es](mailto:serviciosaludjoven@aytoburgos.es).

Nos pondremos en contacto contigo para indicarte la fecha de inicio.



[www.ubu.es/suas](https://www.ubu.es/suas)

947 49 20 50

[suas@ubu.es](mailto:suas@ubu.es)



¡Rellena nuestro formulario!

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Primera planta (Edificio de mínimos). Paseo de Comendadores s/n. 09001 Burgos



# SUAS

## Servicio Universitario de Atención a la Salud

Atención Psicológica Individualizada

Deshabitación Tabáquica

Control de Ansiedad ante los Exámenes

Autocontrol y Técnicas de Estudio

Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Tu Salud Mental Importa,  
Cuídala

## Servicio Universitario de Atención a la Salud (SUAS)



El SUAS surge con el objetivo de desarrollar e implementar programas de prevención, promoción e intervención en salud, haciendo especial énfasis en la atención psicosociosanitaria y psicoeducativa derivada de las necesidades detectadas en la población universitaria.

Este servicio evidencia la importancia de cuidar la salud mental, siendo uno de los compromisos y objetivos de la Universidad de Burgos favorecer y contribuir a la promoción de la salud y el bienestar emocional del estudiantado, fortaleciendo la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Las actuaciones desarrolladas desde el SUAS se realizan tanto a nivel individual como grupal y son implementadas por docentes e investigadores de la UBU y colaboradores externos especializados. Acorde con la esencia universitaria, el servicio integra la investigación como aspecto relevante en el avance de la intervención psicológica.

### Programas

- Atención Psicológica Individualizada, a través de un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Burgos para la Atención Psicológica de los Jóvenes.
- Control de Ansiedad ante los Exámenes.
- Autocontrol y Técnicas de Estudio.
- Deshabitación Tabáquica, en coordinación con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC-Burgos).
- Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria, en colaboración con la Asociación de Familiares de Personas con Anorexia y Bulimia de Burgos (ADEFAB).

### Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte las fechas de inicio.



## Deshabitación Tabáquica



El consumo de tabaco es un importante problema de salud pública en nuestro país, tanto por la morbi-mortalidad que genera como por la disminución que ocasiona en las expectativas de calidad y esperanza de vida de los ciudadanos. La Universidad de Burgos en reconocimiento de estos riesgos está trabajando, en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), para proteger a la comunidad universitaria de las consecuencias sanitarias y ambientales del consumo de tabaco y de la exposición a su contaminación ambiental.

### Destinatarios

Estudiantes, docentes y personal de administración y servicios que deseen dejar de fumar. Si has decidido dar el importante paso de abandonar el consumo de tabaco, ¡ADELANTE! Es la mejor decisión que vas a tomar y la ayuda profesional puede multiplicar por 10 tus posibilidades de éxito.

### Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es acompañar en el proceso de abandono de la conducta de fumar a través de un programa de ayuda específica y personalizada.

A lo largo de las sesiones, podrás conseguir una serie de retos hasta lograr dejar definitivamente el consumo del tabaco/nicotina.

El programa para dejar de fumar que se propone se basa en un modelo de cambio global en el tratamiento de conductas adictivas. El que ha demostrado mayor efectividad y la metodología empleada es la terapia de grupo basada en principios cognitivo-conductuales, conformando un programa multicomponente.

### Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará a lo largo del segundo semestre.

### Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR. Igualmente puedes contactar directamente con la **Unidad de Deshabituación Tabáquica AECC Burgos**, a través del teléfono **947 27 84 30** o enviando un correo electrónico a [burgos@aecc.es](mailto:burgos@aecc.es)

Nos pondremos en contacto contigo para indicarte fechas de inicio.



## Control de Ansiedad ante los Exámenes



La ansiedad ante los exámenes refleja la predisposición a manifestar respuestas de ansiedad a nivel fisiológico, cognitivo y conductual, en situaciones donde los estudiantes son o se sienten evaluados, y que interfieren de forma negativa en su rendimiento académico.

### Destinatarios

Estudiantes que en la situación de examen a pesar de ir preparados adecuadamente, con una correcta planificación y habilidades de estudio, sufren un miedo debilitante que tiene como consecuencia una ejecución académica inferior a la óptima e incluso conductas de evitación.

### Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es reducir o eliminar la ansiedad asociada a las pruebas de evaluación que interfiere significativamente en el rendimiento académico. Para ello se empleará un Programa Multicomponente junto con Realidad Virtual y Biofeedback, estrategias eficaces para combatir este tipo de ansiedad.

### Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará grupalmente en 8-12 sesiones semanales de 60 minutos de duración a lo largo del segundo semestre.

### Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte fechas de inicio.



## Autocontrol y Técnicas de Estudio



Un adecuado conocimiento y utilización de las técnicas de estudio incrementa el aprovechamiento del tiempo y el rendimiento ante los exámenes, exposiciones y realización de trabajos. Además, el desarrollo de estrategias de autocontrol conlleva una mejora en la autorregulación y la planificación, factores importantes en la consecución de un aprendizaje significativo.

### Destinatarios

Estudiantes con deterioro en su rendimiento académico como consecuencia de presentar déficit en sus habilidades de estudio o problemas de autocontrol en el mismo.

### Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es facilitar técnicas de estudio, de autocontrol y de planificación del tiempo con el objetivo de mejorar el rendimiento académico. La metodología será expositivo-didáctica en la que la participación e implicación del estudiante es fundamental. Se trabajarán las técnicas mediante casos prácticos adaptados al estudiante.

### Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará grupalmente a lo largo de 5 sesiones semanales de 60 minutos de duración en ediciones que se efectuarán en el primer y segundo semestre.

### Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte fechas de inicio.



## Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria



Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son problemas emocionales que pueden entrañar graves daños para la salud y el funcionamiento psicosocial que se manifiestan a través de alteraciones en la alimentación y la imagen corporal.

Constituyen trastornos mentales complejos y de etiología multidimensional (biológica, psicológica, familiar y sociocultural), siendo la baja autoestima, dificultades de regulación emocional, baja tolerancia a la frustración y el perfeccionismo alguno de los principales factores de riesgo.

### Destinatarios

Estudiantes universitarios interesados en conocerse mejor con el fin de poder prevenir posibles riesgos ligados a trastornos de la conducta alimentaria.

### Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es evitar la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, ofreciendo diferentes herramientas para identificar posibles pensamientos, emociones y conductas inadecuadas relacionadas con la alimentación y la valoración personal, ayudando a mejorar la aceptación corporal y dotando de recursos y estrategias que faciliten el afrontamiento de situaciones adversas.

### Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará grupalmente en 6 sesiones semanales de 90 minutos de duración a lo largo del segundo semestre.

### Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte fechas de inicio.

