



¿Qué dificultades trabajamos desde el Servicio de Psicología Aplicada?

Durante nuestra vida podemos atravesar diversas circunstancias o dificultades que pongan a prueba nuestra capacidad de afrontamiento, aumentando nuestro nivel de sufrimiento y malestar. Situaciones como problemas familiares, personales, estrés laboral u otros, nos generan un estado emocional indeseable, que sin constituir un trastorno mental grave, pueden estar deteriorando nuestra salud y nuestra calidad de vida. Este malestar, en forma de ansiedad, estado de ánimo bajo, estrés, etc., en ocasiones, nos dificulta la búsqueda de soluciones a nuestros problemas.

Es por ello, que en el SPA ofrecemos una atención psicológica individualizada que ayude a la persona a encontrar cuáles son las dificultades que presenta y cuáles son sus recursos para hacerles frente, desarrollando aquellas estrategias que mejor se ajusten a su situación personal. Esta intervención se realiza dentro de un ámbito universitario, lo que nos permite utilizar aquellas herramientas de la psicología sanitaria que han demostrado mayor eficacia y validez científica.

Si quieres más información sobre el funcionamiento del SPA, no dudes en contactar con nosotros. Estaremos encantados de resolver todas las dudas que te puedan surgir. Contacta con nosotros pinchando [aquí](#).