

PROGRAMA ÚNICA. Para tratar los problemas de imagen corporal

Esta actividad asistencial grupal tiene como objetivo que las personas de cualquier edad, tamaño o apariencia, aprendan a ganar confianza y seguridad con su cuerpo, usando técnicas psicológicas de efectividad científicamente demostrada. Para ello, se aplicará el programa UNICA MUJER, mediante una terapia de grupo.

UNICA MUJER es una web con un programa de intervención psicológica on-line para tratar la insatisfacción corporal en mujeres a las que no les gusta su cuerpo o que sufren trastornos como anorexia y bulimia nerviosas, obesidad, mastectomías, transexualidad, embarazo, vigorexia, baja autoestima, etc.

El acceso al programa es totalmente gratuito y cualquier persona puede registrarse directamente a través de su página web y hacerlo de forma autónoma (<http://www.unicaproject.com/>). Sin embargo, desde esta actividad asistencial del Gabinete de Psicología se ofrece supervisión terapéutica durante todo el proceso de aplicación de los ejercicios del programa.

Para solicitar la adscripción a la actividad grupal será necesario enviar un correo electrónico a la dirección de correo del Gabinete de Psicología (gpsicologia [arroba] ujaen [punto] es (gpsicologia[at]ujaen[dot]es)), solicitando participar en el PROGRAMA UNICA MUJER.

Enlaces transversales de libro para PROGRAMA ÚNICA. Para tratar los problemas de imagen corporal

- [‹ Entrenamiento en conciencia emocional y regulación de las emociones](#)
- [Reducción de la ansiedad ante los exámenes ›](#)