

## La Complutense cuelga en Internet una Guía de Autoayuda tras el 11-M

EL PAÍS UNIVERSIDAD | Madrid

EL PAÍS UNIVERSIDAD/Portada - 12-03-2004 - 17:28 h.

La Unidad de Psicología Clínica de la Universidad Complutense, que está trabajando en la atención directa a las víctimas de los atentados de ayer en Madrid, ha colgado en Internet una Guía práctica de Autoayuda para los afectados.

Elaborada por los profesionales de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Ha sido creada con el objetivo de ayudar a todas las personas por los atentados terroristas del 11 de marzo.

Es de libre disposición y gratuita para todas las personas. La guía pretende responder a preguntas como: ¿Qué me pasa?, Reacción normal ante un atentado terrorista, ¿Necesito ayuda?, ¿Qué puedo hacer? Pautas de actuación, Apoyarte en los demás es importante, Técnicas de autoayuda para controlar el malestar y ¿Y después qué?.

Se incluye además una Guía para Padres, con la que se pretende ayudarlos abordar el tema de los atentados frente a las preguntas o reacciones de sus hijos. La Guía para Padres comienza a partir del punto octavo de la misma guía.

© PRISACOM S.A.