eman ta zabal zazu

Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

MEDIKUNTZA ETA ERIZAINTZA FAKULTATEA
FACULTAD DE MEDICINA Y ENFERMERÍA

Talleres

CÓMO MEJORAR MI SALUD MENTAL

7 Módulos a elegir de 2 horas cada uno 16:00-18:00 (Presencial)

Módulo 1. Ansiedad y Relajación.
Miren Agurtzane Ortiz-Jauregi y Sonia Ruiz de Azúa (29 oct, 12 nov o 26 nov)

Módulo 2. Depresión, burn-out y suicidio en sanitarios. *On line.*
Beatriz Atienza y Maria Irigoyen (2 nov o 19 nov)

Módulo 3. Comida adictiva y Trastornos de la conducta alimentaria.
Pedro Muñoz (27 oct o 3 nov)

Módulo 4. Grupo sobre manejo de emociones difíciles.
Idoia Larrañaga y Virginia Guillén (25 nov y 2 dic)

Módulo 5. Higiene del sueño y hábitos de vida saludable.
Monika Salgueiro (28 oct y 18 nov)

Módulo 6. Intimidad, Sexualidad y Redes Sociales.
Saioa Hernandez (30 nov y 1 dic)

Módulo 7. Comunicación Interpersonal.
Miren Agurtzane Ortiz-Jauregi (24 nov o 3 dic)

Cómo aumentar el autoconocimiento y cuidar nuestra salud mental.

Sesiones experienciales para aprender a gestionar situaciones de conflicto de distinto tipo. Se ofrecen tutorías individualizadas.

Inscripción gratuita:
https://www.ehu.eus/medikuntza-erizaintza-fakultatea

Esta actividad tiene reconocidos créditos de optatividad.

Dirigido a: Estudiantes de Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Odontología, todos los cursos.

www.ehu.es

Organiza: Dpto. Neurociencias. Área de Psiquiatría . FME - EHU/UPV
Colabora: Decanato Facultad de Medicina y Enfermería
Subvenciona: Bizkaiko Kanpuseko Errektoreordetza.