

Talleres

CÓMO MEJORAR MI SALUD MENTAL

Dirigido a estudiantes de la UPV/EHU y personas interesadas.

Objetivo: Aumentar el autoconocimiento y cuidar nuestra salud mental.

Inscripción gratuita:
<https://forms.gle/V4rVZNbH6rcrNrdY7>

1 Módulo. Comida adictiva y Trastornos de la conducta alimentaria. 31 de marzo, 13:15-14:45, aula P2. Pedro Muñoz (Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza y Facultad de Medicina y Enfermería, UPV/EHU).

2. Módulo. Prevención del estrés. 28 de abril, 13:15-14:45, aula 1F3. Izaskun Altube Arenaza (Instructora de Mindfulness y Yoga). Colabora: Decanato Facultad de Medicina y Enfermería.

3 Módulo. Burn-out y suicidio en profesionales y estudiantes. 4 de mayo, 17:30-19:00, On line. Beatriz Atienza, (Departamento de Medicina, Universidad de Valencia) y **Maria Irigoyen** (Hospital Universitario Santa María de Lleida. Observatorio nacional sobre suicidio en la profesión médica de la OMC-Organización Médica Colegial).

4. Módulo. Higiene del sueño y rutinas saludables. 5 de mayo, 13:15-14:45, aula P2. Monika Salgueiro (Dpto. de Psicología Clínica y de la Salud y Metodología de Investigación, Facultad de Psicología, UPV/EHU).

www.ehu.es

Organiza: Virginia Guillén Cañas. Departamento de Neurociencias. Área de Psiquiatría FME (UPV/EHU).
Colabora: Decanato Facultad de Medicina y Enfermería.
Subvenciona: Rectorado del Campus de Bizkaia.