



<p align="center">UPV/EHUko IKASLEEI IREKITAKO "STREAMING" MINTEGIAK</p>	<p align="center">SEMINARIOS EN "STREAMING" ABIERTOS AL ALUMNADO UPV/EHU</p>
<p>ANTOLATZAILEA: Arreta Psikologikorako Zerbitzua</p> <p>LANKIDETZA: Ariketa Fisikoa eta Bizitza Osasungarriko Estiloan Berezko Titulua (UPV/EHU)</p>	<p>ORGANIZA: Servicio de Atención Psicológica (UPV/EHU)</p> <p>EN COLABORACIÓN CON: Título Propio Ejercicio Físico y Estilos de Vida Saludable (UPV/EHU)</p>
<p align="center">MINDFULNESS ETA ONGIZATE EMOZIONALA</p> <p align="center"><i>Idoia López de Guereñu</i></p> <p>Egunak: 2022/01/20 (17:45-20:15h) 2022/01/27 (17:00-19:30h)</p> <p>Mindfulness edo "erabateko kontzientzia", oraingoz, pentsamenduei, emozioei, gorputz-sentzazioei eta inguruko giroari arreta ematean datza, nagusiki "onarpena" ezaugarri duela – pentsamendu eta emozioei arreta ematea, Zuzenak diren gogoeta normalarekin jokatu beharrean. Garunak une bakoitzean hautematen denari erreparatzen dio, iraganari edo etorkizunari buruzko gogoeta normalarekin jokatu beharrean.</p> <p>Erabateko arretak gure barne-oreka berreskuratzen laguntzen digu, pertsonaren, gorputzaren, buruaren eta espirituaren alderdiak modu integralean kontuan hartuz. Erabateko arreta praktikatzuz gero, bereizteko eta errukitzeko gaitasun handiagoa garatzen dugu. Arreta hori erabiltzeak aukera berriak irekitzen ditu, hona eta orainera garamatza, bizitza bat bete-betean eta orainaldian bizitzera gonbidatzen gaitu.</p> <p>https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/bienestar-emocional-2022</p>	<p align="center">MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL</p> <p align="center"><i>Idoia López de Guereñu</i></p> <p>Días: 20/01/2022 (17:45-20:15h) 27/01/2022 (17:00-19:30h)</p> <p>Mindfulness o 'conciencia plena' consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación" -una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no-. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal rumiación acerca del pasado o el futuro.</p> <p>La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.</p> <p>https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/bienestar-emocional-2022</p>



<p>ESTRESA MURRIZTEKO TEKNIKAK Naiara Díaz de Cerio</p> <p>Eguna: 2022/03/08 Ordutegia: 15:15etatik 20:15etara</p> <p>Gauza bera al dira estresa eta antsietatea? Askotan oker erabiltzen ditugun bi kontzeptu horiek bereizten ikasiko dugu.</p> <p>Zer da eta ez izu edo antsietate atake bat?</p> <p>Zein faktorek eragin ditzakete? Nire gorputzak estresarekin erreakzionatzeko gerta daitezkeen osagaien berri izango dugu, baita nire osasunean nola eragin dezakeen ere.</p> <p>Gertatzen zaidana identifikatzen dakidanean, zer egin dezaket hobeto kudeatzeko?</p> <p>https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/tecnicas-reduccion-estres-2022</p>	<p>TÉCNICAS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Naiara Díaz de Cerio</p> <p>Día: 08/03/2022 Horario: 15:15-20:15h</p> <p>¿Es lo mismo estrés y ansiedad? Aprenderemos a diferenciar estos dos conceptos que a menudo los empleamos de manera errónea.</p> <p>¿Qué es y no un ataque de pánico o ansiedad?</p> <p>¿Qué factores pueden desencadenarlas? Conoceremos los "ingredientes" que pueden darse para que mi cuerpo reaccione con estrés, y cómo puede afectar sobre mi salud.</p> <p>Una vez que sé identificar lo que me sucede, ¿qué puedo hacer para gestionarlo mejor?</p> <p>https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/tecnicas-reduccion-estres-2022</p>
---	---

<p>CISCO WEBEX-esteka/ enlace a través de CISCO WEBEX</p> <p>20/01/2022 urtarrilaren 20an: https://ehu.webex.com/ehu-es/e.php?MTID=mef513469c3a8c713b2bb3eb3301f9f86</p> <p>27/01/2022 urtarrilaren 27an: https://ehu.webex.com/ehu/j.php?MTID=m75305a711e79bf6077fb779f8957cae2</p> <p>08/03/2022 martxoaren 3an: https://ehu.webex.com/ehu/j.php?MTID=mf89cf1d2f587caee93e410054677ceb2</p>

<p>Kaixo!</p> <p>Arreta Psikologikoko Zerbitzuak, Hezkuntza eta Kirol Fakultatearekin batera, bi mintegi antolatu ditu Streaming bidez sartzeko: "Ongizate emozionala" eta "Estresa kudeatzeko teknikak".</p> <p>Doakoak eta guztientzat irekiak dira!</p> <p>Hemen duzu informazio gehiago: https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica</p>	<p>¡Hola!!</p> <p>Desde el Servicio de Atención Psicológica organizamos junto con la Facultad de Educación y Deporte dos Seminarios a los que vas a poder acceder por Streaming: "Bienestar Emocional" y "Técnicas para la gestión del estrés"</p> <p>Son gratuitos y abiertos a todos/as!</p> <p>Tienes más información en: https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica</p>
--	--