

# SALUD MENTAL: LA ASIGNATURA PENDIENTE

Taller de promoción de la salud mental organizado por el Servicio de Atención Psicológica de la EHU

[www.ehu.eus](http://www.ehu.eus)

## ¿POR QUÉ PARTICIPAR?

- Porque es un acercamiento práctico a la mejora de tu salud mental.
- Porque vas a trabajar competencias transversales para la promoción del bienestar emocional.
- Porque obtendrás estrategias para la gestión del estrés y la regulación emocional.
- Porque podrás obtener hasta 1,5 créditos (o,5 créditos por cada 4 sesiones).

## INFORMACIÓN PRÁCTICA



### Sesiones de 2,5 horas

De febrero a mayo, una vez a la semana, de 15:00 a 17:30 horas



### Reconocimiento de créditos

0,5 créditos por cada 4 sesiones. Máximo: 1,5 créditos



**Bilingüe**  
(según sesión)



**Inscripción  
y programa  
completo**  
entrando en el QR



[talleres.sap@ehu.eus](mailto:talleres.sap@ehu.eus)

## PROGRAMA

| SESIÓN | TEMA   | IDIOMA     |
|--------|--|------------|
| 1      | Zuk zeuk! Acercamiento a la salud mental: sensibilización y desestigmatización | castellano |
| 2      | Taller de la inteligencia académica a la emocional                             | castellano |
| 3      | Redes sociales: DesCONECTA   | euskera    |
| 4      | Del yo controlo a la adicción  | castellano |
| 5      | Hablemos de suicidio   | euskera    |
| 6      | Cineforum  | castellano |
| 7      | Taller de gestión del sufrimiento y primeros auxilios emocionales              | castellano |
| 8      | Sesión de <i>Mindfulness</i>   | euskera    |
| 9      | Gestión del estrés ante los exámenes (online)                                  | castellano |
| 10     | Sesión de iniciación al yoga   | castellano |
| 11     | Cultivar relaciones positivas  | euskera    |
| 12     | Comunicación eficiente mediante psicodrama                                     | castellano |



**Escanea el código QR  
para inscribirte y ver  
el programa completo**