



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

¿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 (0,5 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

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 Mindfulness	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