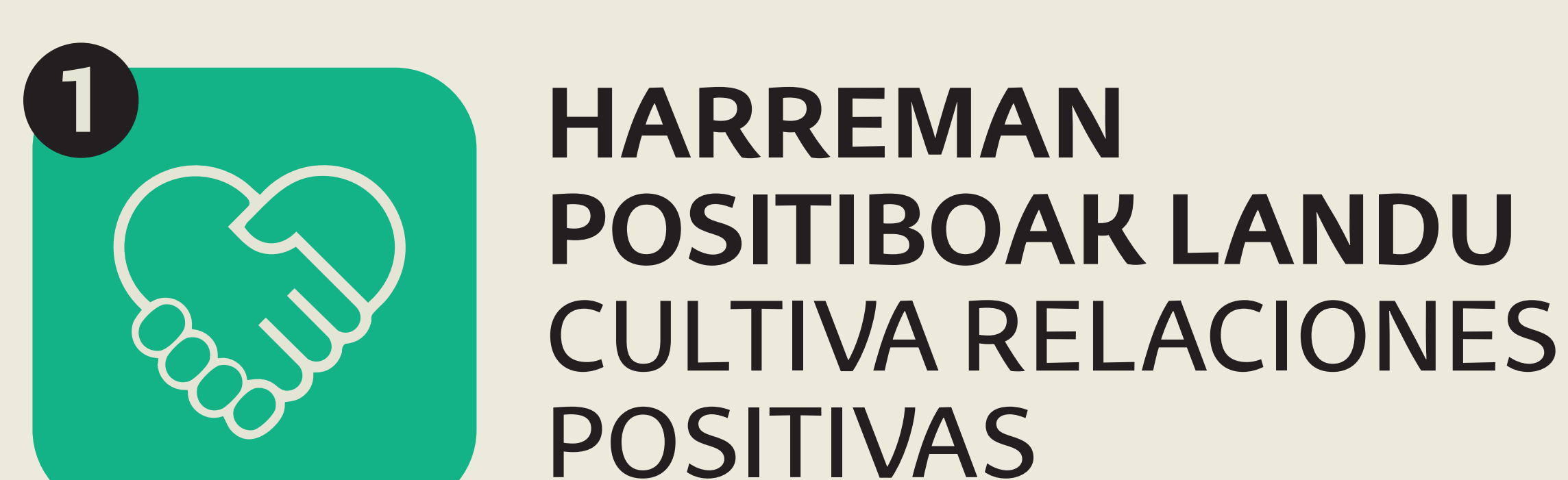


Urriak 10 // OSASUN MENTALAREN MUNDUKO EGUNA
10 de octubre // DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

ZAINDU DEZAGUN OSASUN MENTALA EHU_n

CUIDEMOS LA SALUD MENTAL EN LA EHU



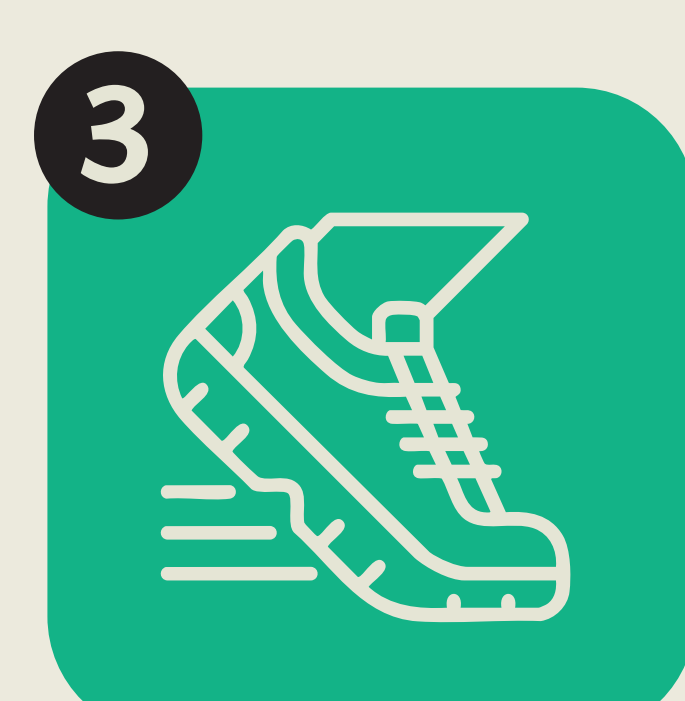
**1 HARREMAN
POSITIBOAK LANDU
CULTIVA RELACIONES
POSITIVAS**

«Desira, erotismoa eta tratu ona» tailerra.
Taller «Deseo, erotismo y buenos tratos».



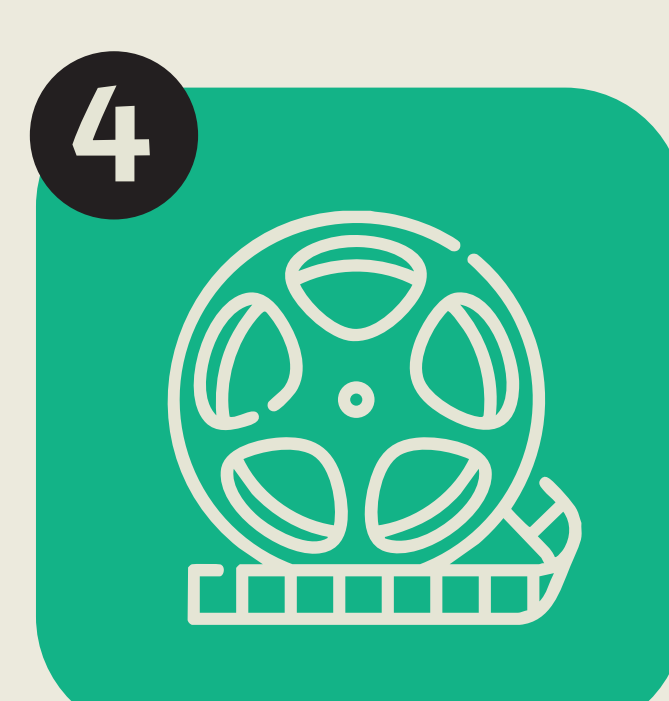
**2 ERRUTINA ETA ELIKADURA
OSASUNTSUAK MANTENDU
MANTÉN RUTINAS Y
ALIMENTACIÓN SALUDABLES**

«Osasun mentala indartuz: psikohezkuntza
prebentziorako» hitzaldi-zikloa.
Ciclo de conferencias «Fortaleciendo la salud mental:
psicoeducación para la prevención».



**3 JARDUERA FISIKO
ERREGULARKI EGIN
HAZ ACTIVIDAD FÍSICA
REGULARMENTE**

EHUkirola. Lehia eta jolas ekimenen
programa zabala.
EHUkirola. Amplio programa de iniciativas
de carácter tanto competitivo como recreativo.



**4 AISIALDIRAKO
TARTEA BILATU
BUSCA TIEMPO
PARA EL OCIO**

EHUkultura. Ikastaro, tailer eta jarduera
eskaintza zabala.
EHUkultura. Amplia oferta de cursos,
talleres y actividades.



**5 DENBORA GORDE
DESKONEKTATZEKO
RESERVA TIEMPO
PARA DESCONECTAR**

Arnasa hartu, sentitu, egon: *Mindfulness* tailerra.
Respirar, sentir, estar: taller *Mindfulness*.



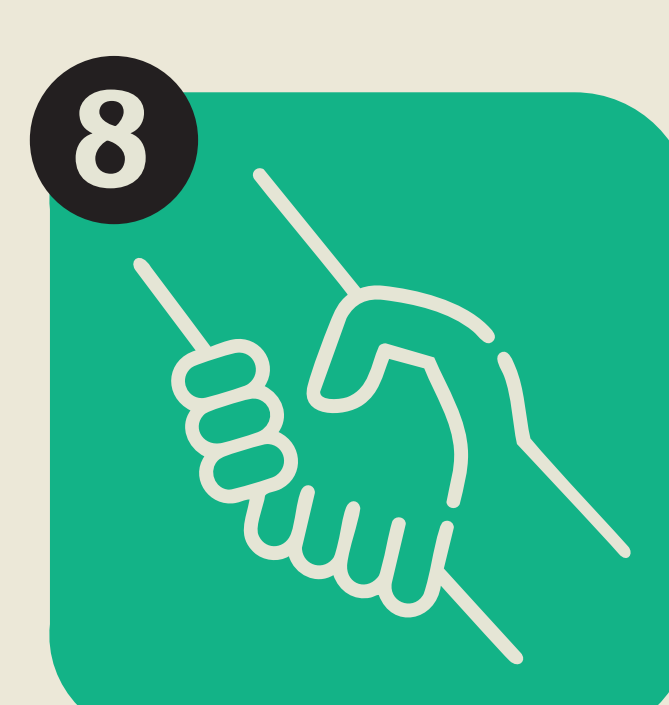
**6 GEHIEGIZKO AUTO-
EXIJENTZIA SAIHESTU
EVITA LA AUTOEXIGENCIA
EXCESIVA**

«Garatu zure adimen emozionala: ongizate pertsonal
eta akademiko/profesionalerako estrategiak» tailerra.
Taller «Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias
para el bienestar personal y académico/profesional».



**7 ESTRESA
KUDEATZEN IKASI
APRENDE A GESTIONAR
EL ESTRÉS**

«Estresetik konponbideak aurkitzeko
gaitasunera » tailerra.
Taller«Del estrés a la capacidad resolutive».



**8 GALDETU, ENTZUN,
LAGUNDU
PREGUNTA, ESCUCHA
Y ACOMPAÑA**

Unibertsitatearen testuinguruan suizidioa
prebenitzeko *Gatekeeper* trebetasunak.
Taller de *Gatekeeper* para la prevención del suicidio
en el contexto universitario.



**9 BEHAR DUZUNEAN
ESKATU LAGUNTZA
PIDE AYUDA CUANDO
LO NECESITES**

Arreta Psikologikorako Zerbitzua eta Entzute
eta Erantzute Sarea.
Servicio de Atención Psicológica y Red
de Escucha y Respuesta.



**10 IZAN BIHOZBERA
ZEURE BURUAREKIN
SÉ AMABLE CONTIGO
MISMO**

Baloratu egunero zure lorpenak eta
alderdi positiboak.
Valora diariamente tus logros y los
aspectos positivos.



Informazio gehiago
Más información