



Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## Taller 21/03/23 Gestión emocional

Al no haber recibido educación emocional adecuada, muchas veces podemos llegar a sentir que nuestras emociones nos controlan en lugar de enseñarnos. En este taller profundizaremos en cómo nos comportamos según las diferentes emociones que sentimos y los impactos que tienen nuestras reacciones en la comunicación y el autocuidado, con la finalidad de adaptar maneras más saludables de expresarnos

- Martes 21 de marzo de 2023
- Lugar: Aula San Jerónimo. Facultad de Trabajo Social
- Horario: 17:30-20h
- Entrada libre hasta completar aforo

El objetivo de estos talleres es crear **espacios en la universidad para poder dialogar sobre temas relacionados con el autocuidado** y proporcionar **herramientas prácticas para poderse cuidar mejor**, abordando temas verdaderamente relevantes para el **bienestar humano dentro y fuera de la universidad**.

Cada taller combina la reflexión personal, para que lo aprendido se puede incorporar e implementar en la vida de cada persona; espacios para compartir en grupos, para adquirir nuevas perspectivas a través de la comunicación respetuosa y el apoyo mutuo; la indagación en los aspectos sociales del tema, siempre con perspectiva de género e interseccional; y la exposición así como el desarrollo colectivo de estrategias y herramientas prácticas para lograr un cambio real.