UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

Taller 1: Autoconocimiento emocional Miércoles, 25 de octubre, de 17 a 20:30h Sala de Prensa. Hospital Real.

Presentación del ciclo.

Participan:

- Mar Venegas Medina.

Vicerrectora de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social.

- José Juan Jiménez Moleón.

Delegado del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario.

- José Luis Cabezas Casado.

Director del Secretariado de Compromiso Social.
Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social.

- María del Carmen Aguilar Luzón.

Directora del Secretariado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria.
Delegación Rector para Salud con Sistema Sanitario.

Taller: Autoconocimiento emocional

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Si no entendemos nuestras propias emociones y sentimientos, es difícil reconocer nuestras necesidades en cada momento y por lo tanto muy difícil poder cuidarnos. Por lo tanto, empezamos el ciclo con un taller en que definimos la diferencia entre emociones y sentimientos, exploramos cómo se manifiestan en nuestros cuerpos y nuestras psiquis, y producimos un registro para poder reconocer nuestras diferentes emociones y sus efectos, para así entender mejor qué necesidades nos están señalando.

Miércoles, 25 de octubre, en horario de 17 a 20h en la Sala de Prensa del Hospital Real.

Cerrado plazo de inscripción

Copyright© 2025 Universidad de Granada