



# 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

<http://viics.ugr.es/>

PRESENTACIÓN - Ciclo de talleres sobre

## AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

Miércoles, 25 de octubre de 2023

De 17 a 20:30h - Sala de Prensa. Hospital Real

Organizan: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social  
y Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario

### 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 del Rector para la Salud y las RR. con el Sistema Sanitario.



Tras la presentación tendrá lugar el primer taller:  
Autoconocimiento emocional,  
a cargo de la Asociación La Colectiva



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**