



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

---

Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## Taller 2: Gestión emocional

## **Martes, 21 de noviembre, de 17 a 19:30h Sala de Prensa. Hospital Real.**

Continuamos con el segundo taller del ciclo sobre autocuidado y salud mental, un total de nueve talleres que se ofrecerán mensualmente durante el curso académico 2023/2024.

### **Segundo Taller: 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.

- Cerrado plazo de inscripción
- [Toda la información](#)
- Organizan: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social.  
Delegación del Rector para la Salud y Relaciones con Sistema Sanitario
- Contacto: [@email](#)

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.