



## Charla "Autoconocimiento y conciencia emocional: claves para el cuidado de la salud mental ..."

22/05/2025

La Facultad de Bellas Artes forma parte del Ciclo de charlas de salud mental al estudiantado que nos propone la Coordinación de Bienestar y Salud Mental junto con la Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario.

En esta ocasión, Morelia Valencia Medina, Doctora en Ciencias de la Educación - Universidad de Granada, Psicóloga - Psicopedagoga, Formadora en Ética Profesional y Desarrollo Personal, propone una intervención titulada:

**"Autoconocimiento y conciencia emocional: claves para el cuidado de la salud mental en la vida universitaria"**, en la que abordará, de forma práctica y participativa, herramientas para:

- Reconocer y gestionar los estados emocionales propios.
- Fortalecer la autoobservación y la atención integral como recursos para la prevención del malestar emocional.
- Desarrollar una actitud ética de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás en contextos académicos.

El trabajo sobre uno mismo es una vía profunda y efectiva para contribuir a la salud mental del estudiantado, así como para sembrar bases sólidas de una formación humana integral y comprometida.

**Martes, 27 de mayo, de 11 a 13 h, en la T-2 de la Facultad de Bellas Artes**

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

