



# JORNADAS DE SALUD MENTAL

**Lunes 22 de marzo - 17:00**

Bienestar Psicológico en la Vida Universitaria,  
por *Gabinete Psicopedagógico*

**Martes 23 de marzo - 17:00**

Competencias emocionales en la Vida  
Académica, por *Gabinete Psicopedagógico*

**Miércoles 24 de marzo - 17:30**

Conferencia y Taller de Mindfulness,  
por *Juan Carlos Luis Pascual*

**Miércoles 24 de marzo - 19:30**

Cómo crear relaciones sanas,  
por *Yen Díaz Alonso*

**Jueves 25 de marzo - 17:00**

Mira lo que consumes y date cuenta de  
cómo estás + EstudianteMente, por  
*Ecocampus y EstudianteMente*

**Viernes 26 de marzo - 11:00**

Salud, hábitos saludables y universidad:  
¿cómo sobrevivir siendo universitarix?,  
por *María Sandín Vázquez (UAH Saludable)*

**EN LA BLACKBOARD DEL CEUAH**



Universidad  
de Alcalá



CONSEJO DE ESTUDIANTES

