

GRUPO/TALLER PSICOEDUCATIVO TERAPÉUTICO



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



SERVICIO DE
ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Universidad de Málaga

¡Gestiona tu estrés!

FECHA:

05/02/2024

HORARIO:

17:00-19:00

DIRIGIDO A:

Estudiantes, PAS yPDI

OBJETIVOS:

- Analizar los síntomas más característicos del estrés
- Conocer la repercusión del estrés en la salud
- Adquirir herramientas para gestionar el estrés

Organiza: Servicio de Atención Psicológica (SAP). Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Acción Social