



**Universidad  
Zaragoza**

ASESORÍAS

Campus de Zaragoza

**Secretaría**

Edificio Cervantes – Casa del Estudiante  
c/Corona de Aragón, 42 – 50005 Zaragoza

Teléfono: 976 761 356

[asesoria@unizar.es](mailto:asesoria@unizar.es)

<http://www.unizar.es/universidadsaludable/asesorias.htm>



## TALLER DE RELAJACIÓN

**La experiencia fundamental del ser humano es sentirse vivo, ¿Te has parado a disfrutar de ella?, ¿Sentir que respiramos?, ¿Recibir el mundo y la vida como un don preciado, algo insustituible?**

**Pues no, tendemos a centrarnos en lo que haré, conseguiré, tendré en el futuro... más que en la vida misma. Nos negamos pequeños momentos de disfrute, sin obligaciones pendientes ni tareas que cumplir. "5 minutos de pausa". Solo nos sentimos con "derecho a ser felices" y a disfrutar cuando hemos logrado... y claro, hay tantas veces que no logramos lo que nos proponemos, que nos sentimos normalmente bastante mal.**

**Te proponemos aprender a darte un respiro, a tenerte en cuenta, a buscar un tiempo personal y propio. Relajarse implica dejar conductas de estrés, aprender a ver las cosas con relatividad, experimentar autocontrol en ti. Lo importante está en ti; si tú te sientes bien, probablemente afrontarás las diversas situaciones con más acierto y menos malestar, mejorarán los resultados.**

---

**24 de noviembre (jueves) – de 12 a 14 horas**

**Universidad de Zaragoza**

**Pabellón Polideportivo (Sala Multiusos)**

**Campus Plaza San Francisco – Zaragoza**

---

Taller DIRIGIDO A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA (estudiantes, personal docente e investigador, y personal de administración y servicios), y desarrollado por la Asesoría Psicológica de la Universidad de Zaragoza (Campus de Zaragoza) y del CIPAJ (Centro de Información Juvenil del Ayuntamiento de Zaragoza).

### INSCRIPCIÓN GRATUITA

Por correo electrónico, enviando un mensaje a: [asesoria@unizar.es](mailto:asesoria@unizar.es)

En el mensaje se especificarán: nombre (sin apellido) y correo electrónico.

Inscripciones hasta el 18 de noviembre

PLAZAS LIMITADAS