

Curso gratuito de seis semanas para la disminución del malestar psicológico en universitarias/os



Este curso forma parte de una investigación para comprobar la eficacia de un programa de **seis semanas** de duración para reducir la ansiedad, el estrés y el burnout (frustración académica). Se realizarán sesiones semanales, grupales, de entrenamiento en **técnicas de relajación, compasión, mindfulness**.

Número de sesiones y duración de cada sesión: **6 sesiones, 90 minutos de duración cada sesión**

Comienzo: **Dos grupos febrero-marzo y abril-mayo**

Metodología: **Teórico/Práctica. Grupos de 15-20 personas**

Lugar: **Campus Plaza San Francisco. Universidad de Zaragoza.**

Si estás interesado en participar puedes ponerte en contacto con nosotros en: investigauniversidadcompa@gmail.com indicando:

- Nombre y apellidos
- Carrera universitaria o máster que estás cursando

El curso será certificado por el Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza