

III SEMANA DE LA PSICOLOGÍA Y LA LOGOPEDIA

Nombre actividad	Fecha	Horario	Lugar	Nº participantes	Organizador
Psicología, Mindfulness y reducción del estrés en Infertilidad	25 de febrero	11:00 -13:00hs.	Aula 06 Edificio Facultad de Psicología	20	D ^a Nathalie Everaert

DESCRIPCIÓN: Este taller aporta herramientas claves para afrontar las emociones y conflictos derivados de la infertilidad y su tratamiento a través de la práctica del Mindfulness. La infertilidad y su tratamiento médico son condiciones estresantes y, de la misma forma, el estrés puede interferir directa o indirectamente de la infertilidad. Varios estudios demuestran que la práctica del Mindfulness para las parejas con infertilidad es indicada, ya que son técnicas que pueden reducir el estrés y mejorar la gestión emocional. También es una oportunidad para desarrollar una nueva relación con uno mismo, aprender a respetar y amar el propio cuerpo, aumentar el bienestar psicológico y disminuir el nivel de estrés.

INSCRIPCIÓN: Aula Virtual, Pestaña “Delegación Estudiantes de la Facultad de Psicología”, **Apúntate**

OBSERVACIONES: La asistencia a esta actividad se incluye en el Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT) de la Facultad, lo que posibilitará la obtención de un crédito de actividades universitarias (CRAU) a los y las estudiantes, siempre que se acredite la asistencia a un total de 25 horas a actividades del POAT a lo largo de los distintos cursos académicos.