Todas las emociones tienen una función, solamente debemos aprender a gestionarlas...

Por ello, desde el departamento de Psicología y Sociología de la Universidad de Zaragoza y el grupo IPES (Investigación en Personalidad, Emoción y Salud), queremos llevar a cabo un estudio para conocer el grado de utilidad de un programa preventivo breve para aprender habilidades de regulación emocional para estudiantes universitarios.

Pero, ¿Qué implica tu participación?

Si decides ser parte del estudio podrás participar en **CINCO SESIONES GRUPALES ONLINE**, una a la semana, de dos horas de duración cada una, a través de las cuales **aprenderás estrategias útiles para regular tus emociones y afrontar el estrés** asociado a las exigencias y demandas del periodo universitario (académico, social, familiar, autonomía personal, pareja, etc…).

Así que, si tienes **18 AÑOS o más y eres estudiante** de grado, máster o doctorado de UNIZAR ¡Anímate a participar!

Más información en: <https://forms.gle/z5yS9katjDe2U4379>

Además, si podéis difundirlo entre vuestros conocidos y conocidas que sean estudiantes de UNIZAR sería genial.

Muchísimas gracias
Un saludo.