

CONOCE LO QUE EL COFIE HACE POR TU SALUD MENTAL

HORA LIBRES DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

Actividades pensadas para que los estudiantes de la facultad tengan un espacio en el cual sentirse libres de estrés y ansiedad, se lleva a cabo los días miércoles, en campus 1 o 2, a las 13:00 horas.

DÍA SALUDABLEMENTE ZARAGOZANO

Evento en el que se llevan a cabo actividades didácticas sobre diferentes temáticas englobadas en la salud mental, se lleva a cabo el último jueves del mes, en campus 1 o 2, en el turno matutino.

INFOPASILLOS

Stands divulgativos de temas de alto impacto para los estudiantes, se llevan a cabo todos los martes, ubicados en los pasillos de campus 1 o 2, en ambos turnos.

TARDES DEL COFIE

Actividades teórico lúdicas a través de las cuales se fomenta el autocuidado de los estudiantes, se llevan a cabo los lunes a partir de las 16:00 horas, en campus 1 o 2.

CADA MES HABLEMOS DE ESTRÉS

Stand informativo donde se habla del estrés, ansiedad y las diversas estrategias para afrontarlos, presente en la hora libre de ansiedad y estrés.

TALLERES, CIRCULOS DE REFLEXIÓN EMOCIONAL, Y CIRCULOS DE DIVERSIDAD

Actividades vivenciales, guiadas por psicólogas y psicólogos que sirven como espacio de encuentro para la prevención en temas de Salud Mental.