

**SO
BRE
VIVIR
AL**

**ESTRÉS
DEL VECINO**

Por **Mónica Fossoul Palicio**. Psicóloga y Educadora.



Emoción psicología taller 21 febrero (18:30 h) inteligencia emocional mindfulness

Soy Mónica Fossoul Palicio. Licenciada en Psicología (UCM) y educadora, experta en infancia y adolescencia, especialmente en personas con dificultades para aprender del mundo o de sí mismos. Llevo más de 20 años **trabajando en educación**.... Porque creo que **el mundo se puede cambiar**.

Recursos para gestionar tus emociones y mejorar tu rendimiento en los estudios. A través de estos talleres contarás con un programa de entrenamiento en conciencia plena (**mindfulness**) y en **gestión del estado emocional** que más te afecte como estudiante universitario, con el objeto de conseguir reducir el cansancio emocional y burnout, y mejorar el **engagement académico**.