

CURSO DE FORMACIÓN PERMANENTE (PRESENCIAL)

Febrero, marzo 2026

GESTIÓN EMOCIONAL, AFECTIVA Y SEXUAL SALUDABLE PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL **(15 horas)**



En la actualidad contamos con numerosas evidencias sobre la importancia de la gestión emocional, afectiva y sexual para un desarrollo saludable. Así, la vida universitaria puede ser una fuente significativa de estrés debido a las exigencias académicas, la presión por el rendimiento y la incertidumbre sobre el futuro. La gestión emocional proporciona herramientas para manejar este estrés de manera saludable, previniendo problemas como la ansiedad y la depresión y facilita la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos, habilidades básicas para construir relaciones saludables y satisfactorias.

En segundo lugar, la salud afectiva y sexual está estrechamente relacionada con la salud mental. La falta de información y habilidades en este ámbito puede llevar a problemas de inseguridad y baja autoestima en los jóvenes. La educación sexual integral contribuye a la prevención de conductas de riesgo y al fomento de relaciones positivas, basadas en el respeto, la comunicación y el consentimiento.

OBJETIVO:

Este curso ofrece a los estudiantes universitarios la oportunidad de adquirir habilidades esenciales para su bienestar emocional, su salud afectiva y sexual, y su desarrollo personal y profesional

Destinado a:

- Estudiantes de todos los Grados y Máster impartidos en la USAL.

Fechas:

16, 18, 23, y 25 de febrero,
y 3 de marzo de 2026
de 16:30 a 19:30

Inscripciones:

- ✓ Formación permanente (USAL).

Enlace (aqui)

✓ Matrícula ordinaria: 75 €

✓ Estudiantes universitarios y alumni: 55 €

Lugar:

Facultad de Psicología

DOCENTES

Dr. José Luis Martínez Álvarez. . Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación.
maral@usal.es

Dra. Mª Rosario Pozo García. Dpto. Psicología Básica, Psicobiología y Metodología de las CC.
chpozo@usal.es

Visítenos en la web:

<http://diarium.usal.es/maral>

