

¿Te gustaría mejorar tu gestión emocional y desarrollar tu bienestar a través del *mindfulness* y fomentando actitudes positivas? ¡Participa en el programa GestEm-U: la gestión de las emociones en la universidad!

Te invitamos a participar en un **programa para mejorar el bienestar emocional y aumentar la resiliencia y tus recursos** dirigido específicamente a la comunidad universitaria (**estudiantado, PTGAS** -personal técnico, de gestión y de administración y Servicios- y **PDI** -personal docente e investigador-).

Este proyecto de investigación, **financiado por AGAUR (Generalitat de Catalunya)**, está llevado a cabo, de forma conjunta, por tres universidades: Universidad Ramon Llull, Universidad de Girona y Universidad Rovira i Virgili.

La participación es voluntaria, por lo que, si decides participar, pero cambias de opinión, puedes retirarte en cualquier momento sin que por ello se vean afectados tus derechos ni el acceso a los servicios de tu universidad.

¿Qué implica tu participación?

Tendrás que responder una encuesta que consta de una serie de preguntas sobre tus datos sociodemográficos, tu salud y tu bienestar emocional antes, después y a los seis meses de haber participado en el programa. Se estima un tiempo de respuesta de unos quince minutos. Tus respuestas serán tratadas **con la más estricta confidencialidad**, ya que se anonimizarán y codificarán las respuestas.

También tendrás que realizar uno de los dos programas:

- a) el denominado GestEm-U, de **nueve sesiones**, en **formato virtual sincrónico semanal, de una hora y media de duración, que empieza el 12 de febrero de 2025 a las 12 h o a las 15.30 h u**
- b) **aplicación móvil de gestión emocional** —desarrollada por la Generalitat de Catalunya— sobre ejercicios asociados a la gestión emocional en función de los síntomas que se presenten.

Ambos programas han sido elaborados por expertos del tema. En el caso de querer participar en el otro programa al que no hayas sido asignado lo podrás hacer sin problema en la siguiente edición. Todas las personas que completen el programa **recibirán un certificado de acreditación**.

-  **Fechas:** del 12 de febrero al 9 de abril de 2025
-  **Duración:** 1.30h por sesión
-  **Modalidad:** online (vía Zoom) o aplicación móvil
-  **Horarios disponibles:** mañana (12.15h) o tarde (15.45h)
-  [Inscripción](#)

No dejes escapar esta oportunidad para trabajar tu gestión emocional y disfrutar de una experiencia transformadora. **¡Nos vemos en GestEm-U!**