



COIDAR O INVISIBLE

13 de outubro

III XORNADA SAÚDE MENTAL: COIDAR O INVISIBLE, CAMBIAR O VISIBLE

09:00 - 09:30 h. Salón de Actos.

Conferencia de inauguración.

Benvida e conferencia inaugural.

09:30 - 10:15 h. Salón de Actos.

Primeira mesa redonda: *“Da sombra do non-ser á plenitude do habitar: camiños cara a saúde mental”*

Relatorio 1. *“Horizontes do benestar: reflexións en torno á saúde mental positiva”*. Christian Jeandon.

Relatorio 2. *“Derrumbando barreiras invisibles: faladoiro sobre o suicidio”*. Sara García.

Relatorio 3. Convidado. Plan Acción Titorial. Carmen Neri Fernández e Nerea Mouriño.

10:15 - 11:00 h. Salón de Actos.

Segunda mesa redonda: *“Miradas que feren, vínculos que sosteñen: saúde mental na sociedade e na familia”*

Relatorio 1. *“O peso da incompreensión: o estigma como obstáculo ao coidado”*. Irene Victoria González.

Relatorio 2. *“O espello do coidado: coidar sen descoidarse”*. Paula María Sánchez.

Relatorio 3. *“Máis alá do TCA”*. Laura García.

11:00 - 11:45 h

Descanso

11:45 - 13:15 h. Aula do edificio do campus de Oza

Taller suicidio:

“Comprender o sufrimento: abordaxe da conduta suicida”



11:45 - 13:15 h. Aula do edificio do campus de Oza

Taller FoMO e autoconcepto:

“Entre o medo a perder e a alegría do estar”



13:15 - 14:00 h. Aula do edificio do campus de Oza

A escoller:

- **Taller Relaxación:**
“Da tensión á calma”

- **Taller Benestar Emocional:**
“Viaxe ao interior: descubrindo e habitando as nosas emocións”