

**UNIVERSIDAD SÉNIOR**

**2025/2026**

**TALLER DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA EL AUTOCUIDADO  
DE LA SALUD MENTAL**

**1º CUATRIMESTRE: JUEVES, DE 11:00 A 13:00**

**2º CUATRIMESTRE: MIÉRCOLES, DE 11:00 A 13:00**

Prof. Carlos Freire Rodríguez

- 9 e 23 de octubre
- 6 e 20 de noviembre
- 4 e 18 de diciembre
- 8 e 22 de enero
- 4 e 18 de febrero
- 4 e 18 de marzo
- 8 e 22 de abril
- 6 de mayo