

Biblioteca UGR

Cabina 0 Estrés. Biblioteca Facultad de CC. de la Educación

27/11/2025

En la Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación estrenamos... ¡la Cabina 0 Estrés!

El alumnado de 4º del Grado en Pedagogía, en la asignatura Liderazgo y gestión de la calidad en instituciones no formales de Educación, impartida por la profesora Pilar Cáceres Reche, ha trabajado el autoliderazgo a través de las soft skills creando un recurso tan creativo como necesario.

La Cabina 0 Estrés es un espacio de pausa, desahogo e introspección donde cualquier persona puede "salirse del problema", tomar perspectiva y reconectar consigo misma.

En ella encontrarás dos buzones muy especiales:

- "Desahógate" - un lugar seguro para dejar aquello que pesa.
- Buzón de Frases Positivas - un rincón para compartir palabras que elevan, inspiran y nos recuerdan que el lenguaje que usamos también construye bienestar.

Además, la cabina está ambientada con imágenes de líderes de distintos ámbitos —política, cultura, ciencia, filosofía— que inspiran a transformar, crecer y mirarnos con otros ojos.

Esta estupenda iniciativa ha sido diseñada por los estudiantes: Tea Bojanic Aleksic, Javier del Río Alcalá, Úrsula del Río Díaz, Juan Delgado Cumbreiras y Rim Kassimi Bentabet.

Su proyecto ya forma parte de nuestro espacio bibliotecario... ¡y está abierto para



que toda la comunidad universitaria pueda disfrutarlo!

Ven, entra, respira... y permite que esta cabina te regale un momento para tí.