



Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Taller 5: Culpa y autojuicio

Martes, 20 de febrero de 2024

- Lugar: Seminario 3 Facultad de Ciencias Políticas y Sociología
- Hora: de 17:00 a 19:30

Continuamos con el quinto taller del ciclo sobre autocuidado y salud mental, un total de nueve talleres que se ofrecerán mensualmente durante el curso académico 2023/2024.

Quinto Taller: Culpa y autojuicio

De la misma manera que nos suele costar poner límites, para muchas personas un gran impedimento a la hora de cuidarnos es sentirnos culpables o juzgarnos por hacerlo, o incluso por permitirnos descansar, porque pensamos que “deberíamos hacer cosas más productivas”. Viviendo en una realidad muy estresada en que parece siempre que nos falte tiempo, es entendible que nos surjan esas sensaciones. Este taller es un espacio para explorar de dónde vienen y aprender a tener más autocompasión, para así proporcionarnos autocuidados de calidad.

- Cerrado plazo de inscripción
- [Toda la información](#)
- Organizan: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social.
Delegación del Rector para la Salud y Relaciones con Sistema Sanitario
- Contacto: [@email](#)

El objetivo de estos talleres es crear **espacios en la universidad para poder dialogar sobre temas relacionados con el autocuidado** y proporcionar **herramientas prácticas para poderse cuidar mejor**, abordando temas verdaderamente relevantes para el **bienestar humano dentro y fuera de la universidad**.

Cada taller combina la reflexión personal, para que lo aprendido se puede incorporar e implementar en la vida de cada persona; espacios para compartir en grupos, para adquirir nuevas perspectivas a través de la comunicación respetuosa y el apoyo mutuo; la indagación en los aspectos sociales del tema, siempre con perspectiva de

<http://viics.ugr.es/>

género e interseccional; y la exposición así como el desarrollo colectivo de estrategias y herramientas prácticas para lograr un cambio real.