



Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Taller 6: Autocuidados prácticos

Martes, 19 de marzo de 2024

**De 17:00 a 19:30 horas. Seminario 3 Facultad de Ciencias
Políticas y Sociología**

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

Sexto Taller: Autocuidados prácticos

La salud mental está directamente ligada a la salud física. Si cuidamos a nuestros cuerpos, sobre todo a nuestros sistemas nerviosos, facilitamos los cuidados mentales y emocionales y podemos disfrutar de mejor calidad de vida en general. Por lo tanto, dentro del ciclo es importante incluir este taller para que las personas participantes puedan compartir hábitos de vida saludable, así como adquirir conocimiento sobre alimentación, plantas medicinales y suplementos, técnicas de respiración e higiene de sueño para incorporar en sus rutinas

- 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.