



Máster Universitario en
Neurociencia Cognitiva
y del Comportamiento

Taller de autocuidado del Máster en Neurociencia Cognitiva y del Comportamiento (1ª, 2ª y 3ª sesión)

~~Desde~~ el Vie, 15/03/2024 - 17:00

Primera sesión: 19 de enero de 15:00-17:00h, en
el SEMINARIO 4 del CIMCYC (impartida)

Segunda sesión: 16 de febrero de 15:00-17:00h,
en el SEMINARIO 4 del CIMCYC (impartida)

Tercera sesión: 15 de marzo de 15:00-17:00h, en
el SEMINARIO 4 del CIMCYC (**NUEVA**)

Asociación La Colectiva (
<https://www.asociacionlacolectiva.org>)

El objetivo general de este ciclo de tres talleres es el acercamiento al concepto de autocuidado y sus implicaciones para gestionar de manera más saludable la presión que conlleva completar un posgrado. Asimismo, se abordará de forma específica la comprensión del concepto de autocuidado, sus repercusiones e importancia en relación a la salud mental en el ámbito universitario, así como las dificultades para cuidarnos en nuestro contexto social, y se trabajará en la elaboración de estrategias para facilitar la incorporación de los autocuidados de manera práctica en la vida cotidiana. Por su transversalidad, se recomienda la asistencia a todo el alumnado.

