



TALLER DE SALUD MENTAL PARA DOCTORANDOS

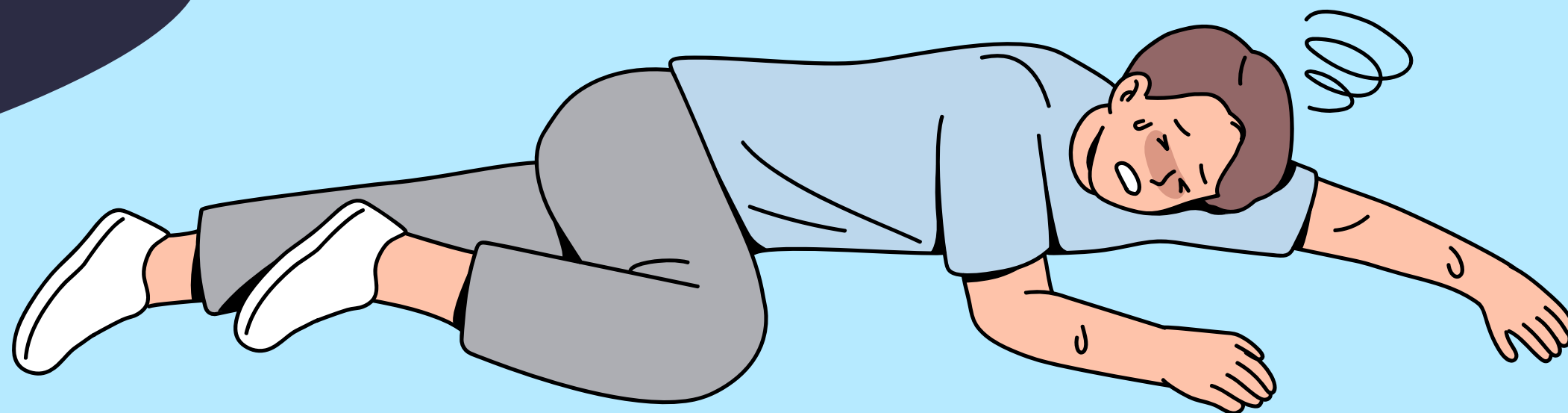
IBERUS CONNECT

embajadoct.uz@gmail.com



TOMA DE CONSCIENCIA





Comenzamos con un juego...



Con frecuencia, me doy
cuenta de que llevo un rato
divagando y no me había
percatado.

Cuando algo me preocupa
o inquieta, puedo pasar
horas dándole vueltas al
mismo pensamiento

Siento presión diariamente
por las exigencias
académicas

En ocasiones me sorprendo
a mi mismo/a hablando
solo/a

Creo que era más feliz
cuando era pequeño/a

Creo que seré
verdaderamente feliz
cuando haya terminado el
doctorado

Cuando discuto con un
amigo/a, repito la
conversación en mi cabeza
varias veces durante el resto
del día

Pensar sobre mi futuro
académico o laboral me
genera estrés

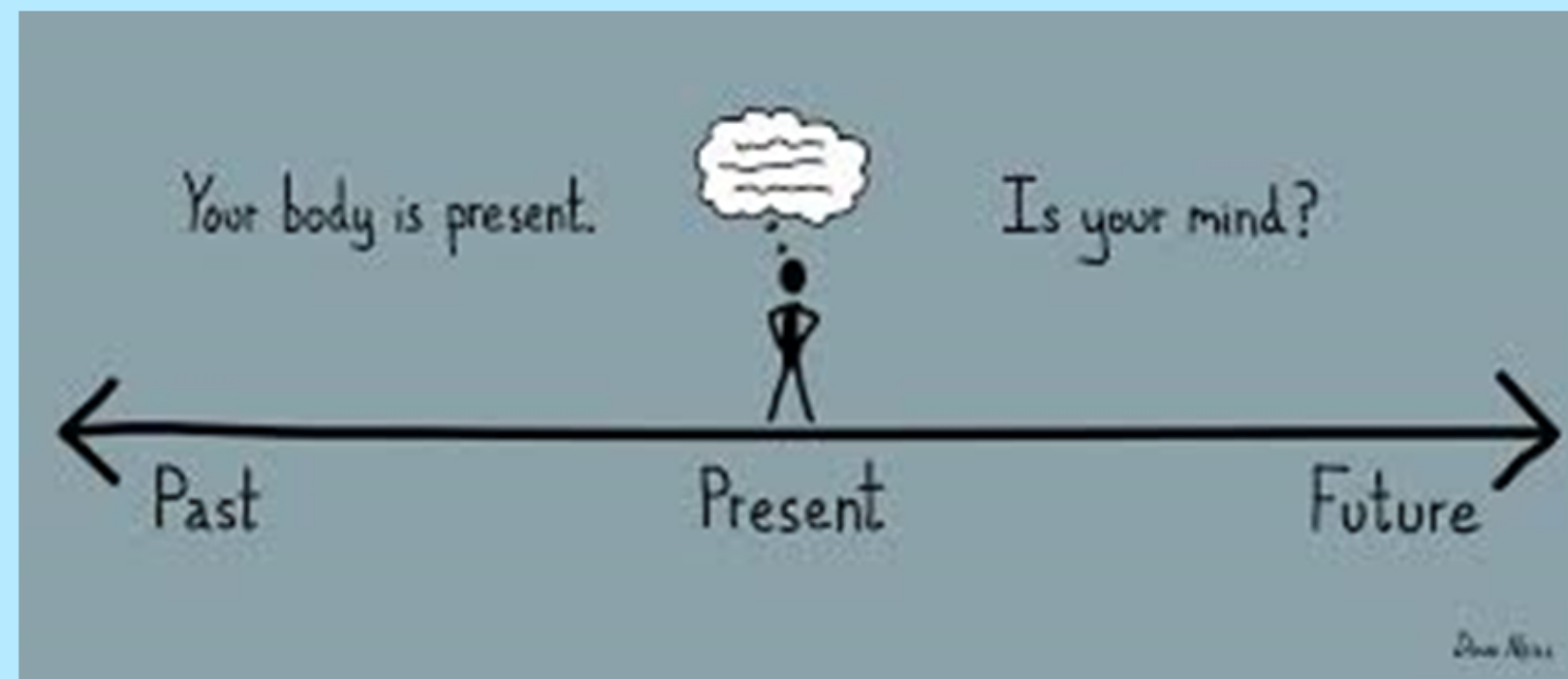
A veces, entro a una
habitación para hacer o
coger algo y cuando llego
ya no me acuerdo de a qué
iba.

Me enfado cuando mis
directores no me responden

Me angustia pensar en
cuándo depositaré la tesis

Todas las gestiones que
implica el doctorado me
resultan agobiantes

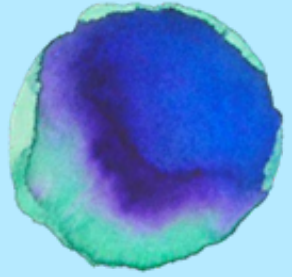
Un día normal....



La práctica de la respiración



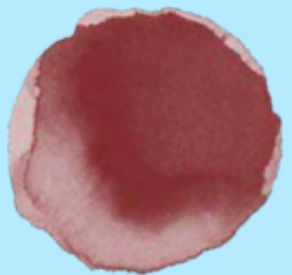
¿ QUÉ HAGO CON LA MENTE ?



Mantenemos nuestra atención en un *punto de anclaje*
Hoy vamos a elegir la respiración



Nos damos cuenta de cuándo nuestra mente se ha ido
Me doy cuenta de que ha aparecido un pensamiento



Devuelvo mi mente al punto de anclaje
Decido volver a llevar mi atención a la respiración con una actitud
de amabilidad



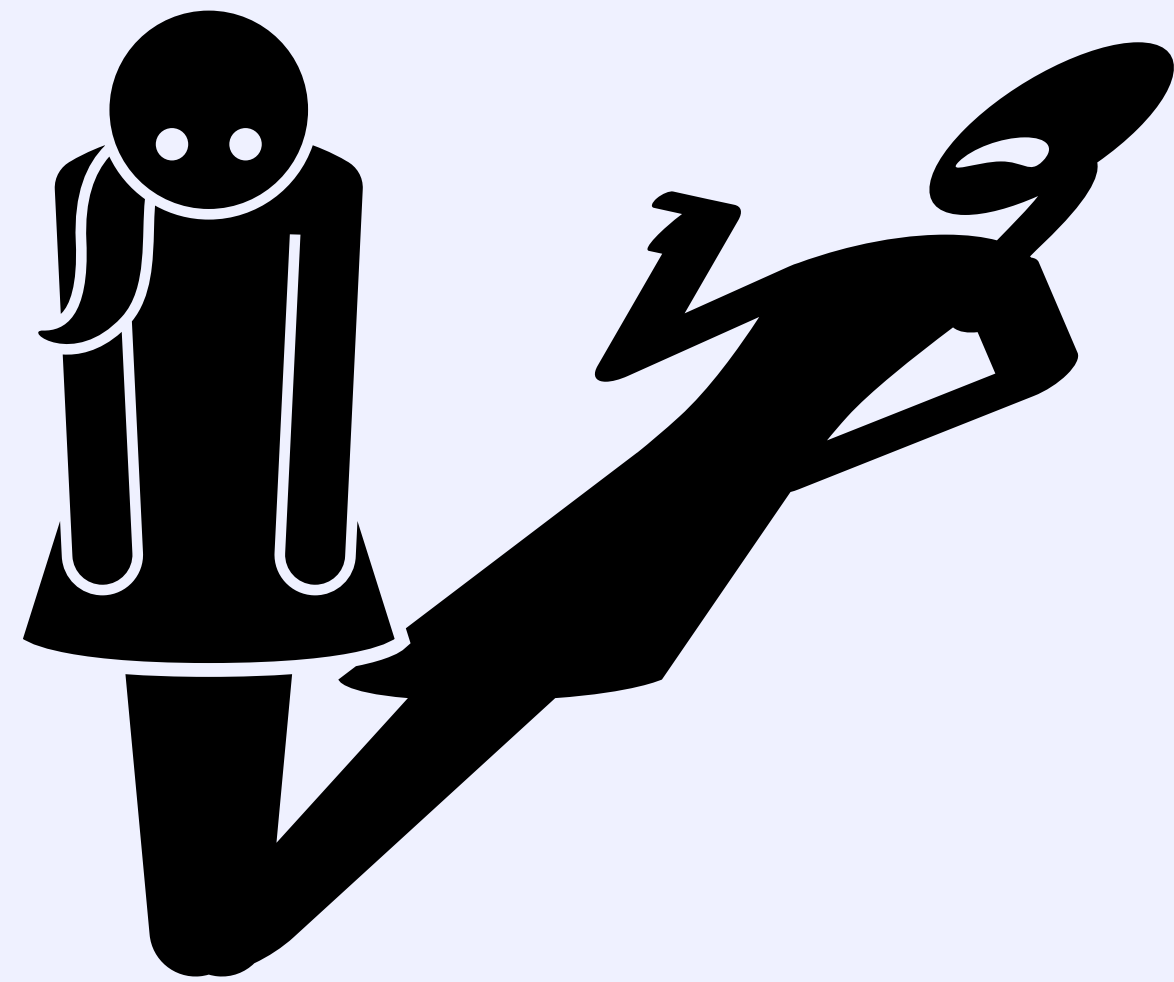
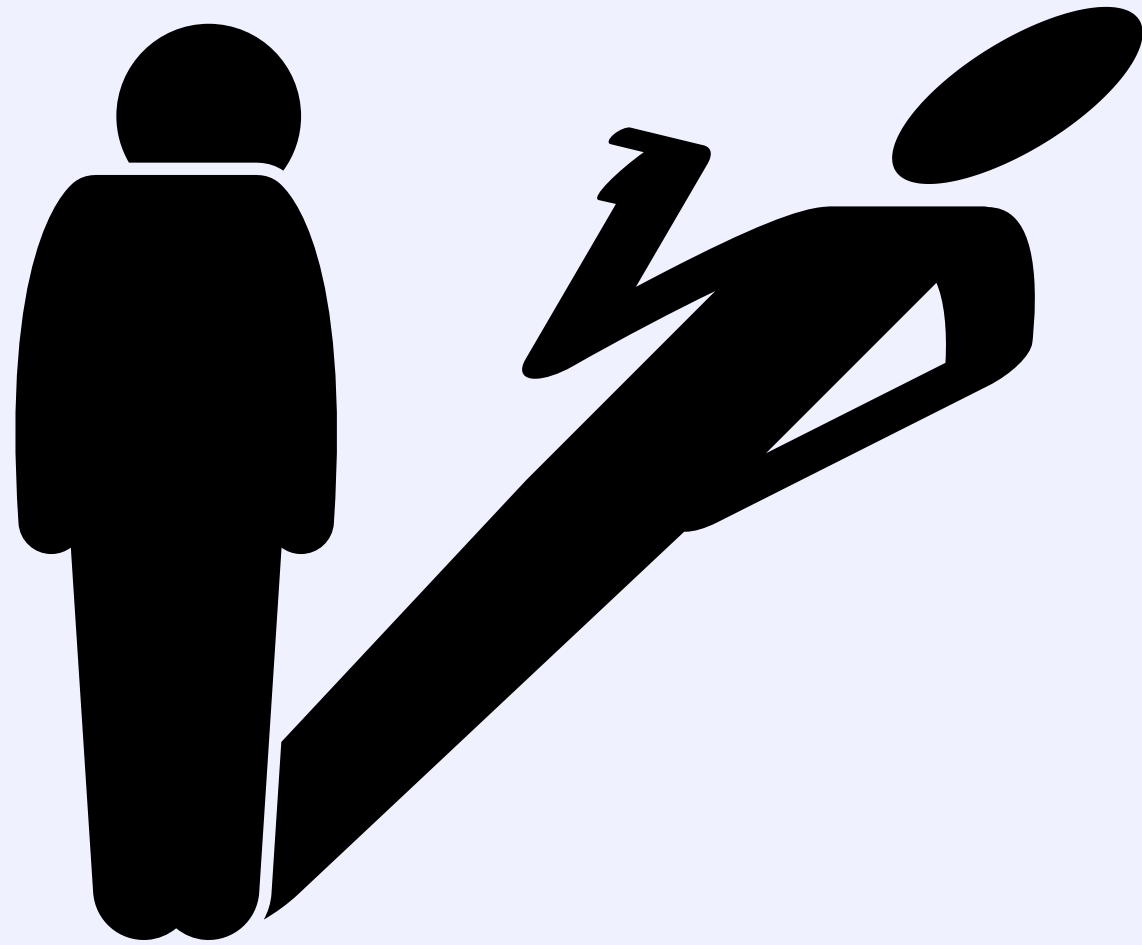
¿CÓMO HA IDO?





PRÁCTICA DEL ESCALADOR

LA VOZ AUTOCRÍTICA



- “La voz que se hace un individuo a sí mismo”
- Suele aparecer en los **primeros años de la infancia** (originada por alguna figura de referencia: materna/paterna/profesor/”autoridad”...)
- **Exigente y rigurosa**

PRÁCTICA

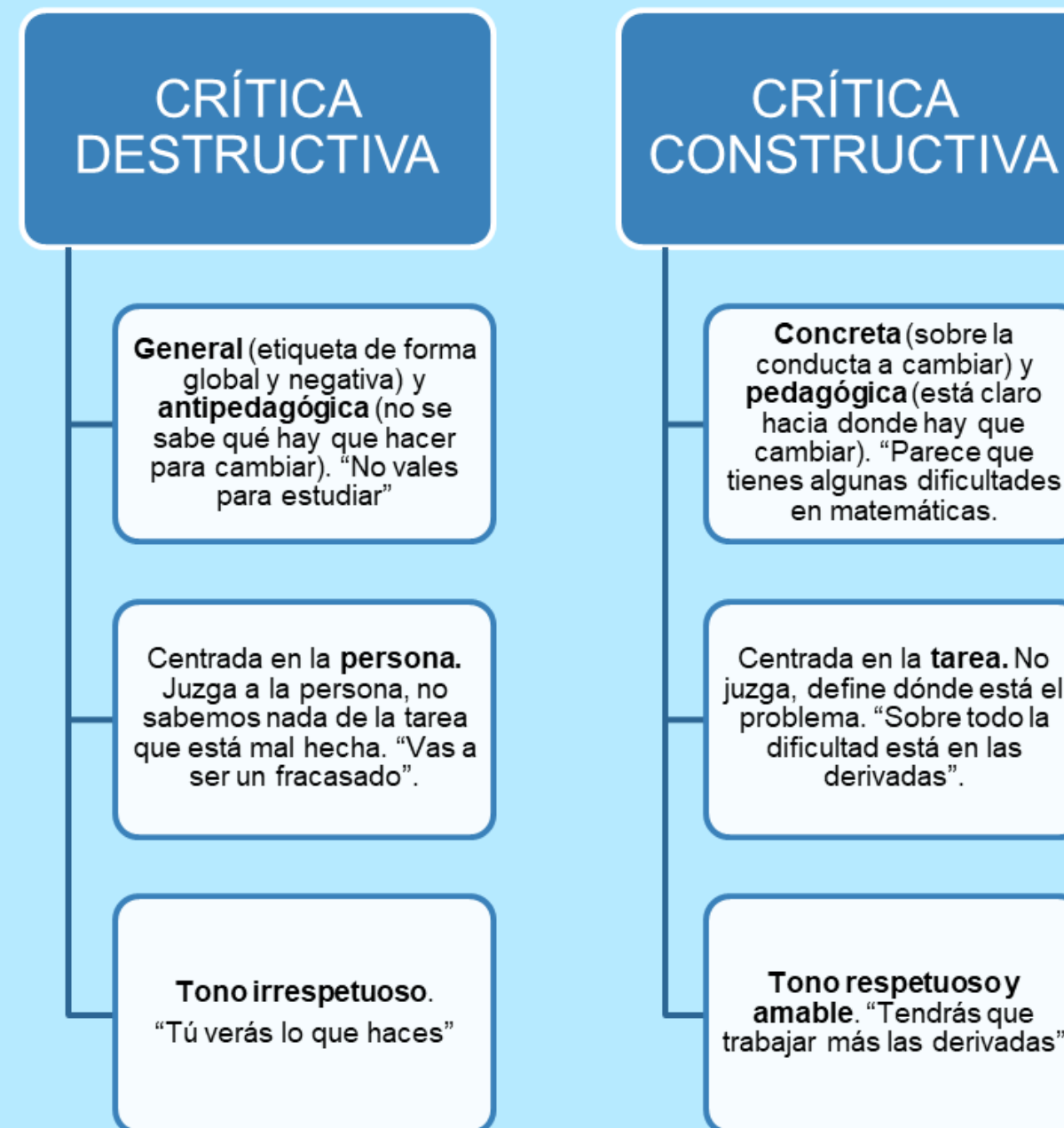


PRÁCTICA



Paso 1: Identificar la voz crítica → Escribir semanalmente un ejemplo de la crítica más destructiva de la voz crítica y ver su evolución a lo largo del tiempo. Es una forma intermedia en cuanto al esfuerzo y la eficacia, por lo que es muy recomendable.

Paso 2: Sustituir la voz crítica destructiva por una voz crítica más constructiva



Marta
Modrego
Universidad de
Zaragoza



COMPARTE TU EXPERIENCIA



Cuando emprendas tu viaje a Itaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.

Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales
puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias a aprender, a
aprender de sus sabios.

Ten siempre a Itaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguantar a que Itaca te enriquezca.

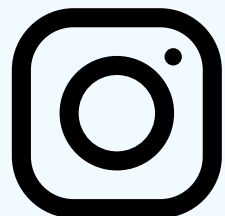
Itaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Itaca no te
ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto,
con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan
las Itacas.

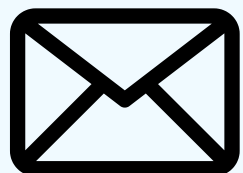
**ITACA. C. P. Cavafis. Antología
poética.
Alianza Editorial, Madrid 1999.**



GRACIAS THANK YOU



@iberusconnect_unizar



embajadoct.uz@gmail.com

