

Títol del taller: Investigar con bienestar: prácticas de autocuidado para el doctorado

Dra. Ruth León Pinilla
(Universitat Autònoma de Barcelona)

Resum:

El doctorat és un procés intel·lectualment estimulants, però també exigent des del punt de vista emocional i personal. Diversos estudis (Bergval et al., 2025; Hazell et al., 2020; Jackman et al., 2021) han assenyalat la importància de tenir cura de la salut mental i el benestar de les persones investigadores en formació, especialment en contextos d'alta pressió acadèmica, incertesa i treball perllongat.

Aquest taller proposa un espai de reflexió i pràctica per explorar la cura d'un mateix com a part fonamental de la vida investigadora. En una primera part, es durà a terme una revisió introductòria sobre la relació entre benestar, salut mental i processos d'investigació doctoral.

Tot seguit, el taller es desenvoluparà de manera experiencial a través de pràctiques senzilles de consciència corporal, emocional i vocal, orientades a afavorir la regulació de l'estrès i la integració de les dimensions corporal, emocional i mental.

L'objectiu és que les persones participants puguin experimentar eines pràctiques i accessibles que puguin integrar en el seu dia a dia per tal de tenir cura de la seva salut física, emocional i mental durant el procés doctoral.

Referències bibliogràfiques: