



Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## Taller 21/02/23 Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites II

Retomamos el ciclo de talleres sobre Autocuidado y salud mental con la segunda parte del taller **Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites**, que tendrá lugar el próximo martes, **21 de febrero**, de **17:30 a 20:00h**, en el **Aula San Jerónimo de la Facultad de Trabajo Social**.

Este ciclo de talleres surge del interés despertado en abordar la temática del **autocuidado y la salud mental** en profundidad, que fue planteada en el primer taller del ciclo sobre cuidados, conciliación y corresponsabilidad celebrados el pasado mes de septiembre, donde se pudo identificar que una de las **principales dificultades para cuidarnos es saber decir que no y saber poner límites: con otras personas, con el trabajo, con las expectativas, con nosotras mismas**.

En la primera parte del taller "**Yo digo no**", indagamos en la importancia de los límites, causas y efectos de no ponerlos, y su relación con el género y con la salud mental. Ahora volvemos con una **segunda parte más práctica** para seguir explorando este tema y poder **incorporar en nuestras vidas reales estrategias sencillas y eficaces a través del autoconocimiento y la comunicación**.

Información:

- Taller **Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites. II parte**
- Lugar: Aula San Jerónimo. Facultad de Trabajo Social
- Imparte: Asociación La Colectiva
- Organiza: Unidad de Igualdad y Conciliación

**Entrada libre hasta completar aforo.**

# LIMITES

Ciclo de talleres sobre  
**"Autocuidado y salud mental"**

Martes  
21 de febrero  
17:30 a 20:00 horas  
Aula San Jerónimo  
(Fca. Trabajo Social)

Yo digo

# NO

Aprendiendo a poner límites  
II parte

Instituto  
Asociación La Colectiva  
Entrada libre hasta completar aforo

