



## Ciclo de Talleres sobre Autocuidado y salud mental

14/03/2023

Igualdad y Conciliación

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 género e interseccional; y la exposición así como el desarrollo colectivo de estrategias y herramientas prácticas para lograr un cambio real.

Ver próximos talleres

Ciclo de talleres sobre

## AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

19/10/22

Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites

21/02/23

Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites II

21/03/23

Gestión Emocional

18/04/23

La Culpa y el auto-juicio

15/05/23

El síndrome de la Impostora

12/06/23

Comunicación NO violenta

Lugar: Aula San Jerónimo Facultad de Trabajo Social

Hora 17:30-20:00

Entrada libre hasta completar aforo

Imparte  
Asociación La Colectiva

Organiza  
Unidad de Igualdad y Conciliación

