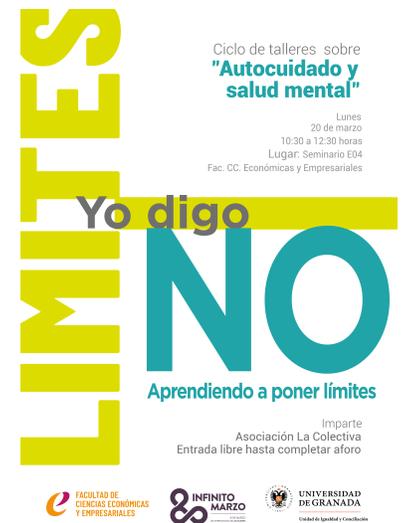




Taller 20/03/23 Yo digo NO. Aprendiendo a poner límites

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 este taller indagaremos en la importancia de los límites, causas y efectos de no ponerlos, y su relación con el género y con la salud mental.

- Lunes 20 de marzo de 2023
- Lugar: Seminario E04 Facultad CC. Económicas y Empresariales
- Horario: 10:30 a 12:30 horas
- Entrada libre hasta completar aforo



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.