UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Taller 3: Yo digo No. Aprendiendo a poner límites (parte 1)

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Martes, 12 de diciembre, de 17 a 19:30h.Aula 17. Facultad de Ciencias Políticas y Sociología

Continuamos con el tercer taller del ciclo sobre autocuidado y salud mental, un total de nueve talleres que se ofrecerán mensualmente durante el curso académico 2023/2024.

Tercer Taller: Yo Digo NO. Aprendiendo a poner Límites (Parte I).

Una de las principales dificultades para cuidarnos es saber decir que no y saberponer límites: con otras personas, con el trabajo, con las expectativas, con nosotras mismas. Se ha puesto en evidencia tanta necesidad que hemos dividido el taller en dos para poder profundizar. En esta primera sesión, indagamos en la importancia de los límites, causas y efectos de no ponerlos, y su relación con el género y con lasalud mental.

- Cerrado plazo de inscripción
- Toda la información
- Organizan: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social. Delegación del Rector para la Salud y Relaciones con Sistema Sanitario
- Contacto: @email

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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada