



Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## Taller 4: Límites (parte II)

### Martes, 23 de enero de 2024

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

#### Cuarto Taller: Límites (parte II)

La segunda parte es más práctica, para seguir explorando el tema de los límites y el peso que tiene para muchas personas, relacionado muchas veces, especialmente en el ámbito universitario, con la autoexigencia y la competición. El objetivo es poder incorporar en nuestras vidas reales estrategias sencillas y eficaces a través del autoconocimiento y la comunicación

- 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.