



## Taller: " Yo digo NO". Aprendiendo a poner límites II parte

15/02/2023

Autocuidado y Salud mental

### " Yo digo NO". Aprendiendo a poner límites II parte

Ciclo de Talleres sobre Autocuidado y Salud mental

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, 22 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
- \* [Más información](#)

Entrada libre hasta completar aforo.

Más información:

Carolina Martín

[@email](#)