

## LOS TALLERES COMENZARÁN EL DÍA 22 DE ENERO

HORARIO TALLERES LASSUS SEGUNDO TRIMESTRE 2023-2024			
	<b>LUNES</b> PRESENCIAL/ ON LINE	<b>MIÉRCOLES</b> PRESENCIAL	<b>JUEVES</b> PRESENCIAL/ ON LINE
<b>11:30- 12:30</b>	<b>CÓMO CONSTRUIR RELACIONES DE PAREJA SANAS</b> MONITORA: ANA BELÉN	<b>MINDFULNESS</b> MONITORA: DELFINA	
<b>18:00- 19:00</b>			<b>AUTOCAUIDADO</b> MONITORA: TAMARA
<b>19:00- 20:00</b>	<b>ME QUIERO QUERER</b> MONITORA: M <sup>a</sup> JOSÉ		

### CÓMO CONSTRUIR RELACIONES DE PAREJA SANAS

Las relaciones de pareja, al igual, que cualquier tipo de relación personal, son complejas en sí mismas e incluyen múltiples factores. Por ello, este taller abarcará qué cosas influyen en una relación de pareja y sobre todo, cómo podemos hacerlo de manera saludable, abordando temas como: la comunicación, la intimidad, la convivencia, las creencias respecto a las relaciones de pareja, etc...

### ME QUIERO QUERER

La autoestima no es algo con lo que nacemos, no es algo que o se tiene o no se tiene; es algo que se puede trabajar y desarrollar. Los objetivos de este taller son: Comprender qué es la autoestima. Aprender cuáles son los fundamentos de una autoestima sana y cultivarlos. Favorecer el desarrollo de la autoconfianza. Comprender la importancia de valorarse y ser más respetuoso/a con uno/a mismo/a.

### AUTOCAUIDADO

“**Cuidando de mí**”: Mostraremos distintos hábitos de vida que nos permitirán tener una mejor salud mental y física, siempre destacando la perspectiva psicológica. Para ello hablaremos sobre la influencia de distintos factores en nuestra salud, como pueden ser la alimentación, el ejercicio físico, el sueño o el estrés.