

Gestión de la exigencia, la autoexigencia y los límites en clave de género

Objetivos

- **Analizar cómo los estereotipos y roles de género** influyen en la percepción de la exigencia externa e interna y en la capacidad de poner límites.
- **Identificar patrones de conducta y sesgos de género** que pueden favorecer la autoexigencia excesiva, la culpa o la sobrecarga emocional.
- **Reflexionar críticamente** sobre estrategias y herramientas para gestionar la exigencia y establecer límites de manera saludable, equitativa y respetuosa con un enfoque de género.



Programa

1. Introducción a la perspectiva de género en la exigencia y los límites

Conceptos clave y marco teórico
Diferencias entre exigencia externa y autoexigencia

2. Sesgos y estereotipos de género relacionados con la exigencia

Mandatos de género y sobrecarga emocional
Expectativas sociales y profesionales según el género

3. ¿Qué entendemos por autoexigencia y límites?

Tipos de exigencia e impacto en la salud emocional
Estrategias de reconocimiento de los límites personales

4. Herramientas para la detección de patrones de sobreexigencia en clave de género

Identificación de conductas internas y externas
Análisis de carga emocional y responsabilidades desiguales

5. Estrategias de actuación para gestionar la exigencia y establecer límites

Técnicas de gestión emocional y asertividad
Fomento de una distribución equilibrada de responsabilidades



Duración: 8 horas