

Fundación

Psicología sin fronteras



Talleres en c/Monseñor
Óscar Romero, 4 (Madrid)

2025



SOLEDAD
no deseada



C/ Monseñor Óscar Romero, 4, 28025, Madrid



697705436



psf@psicologossinfronteras.net



www.fundacionpsf.org

Talleres grupales

VULNERABILIDADES

Migración saludable:

- Migrar también es un duelo.
- Resiliencia en contextos de exclusión.
- Adaptación e integración en un nuevo país.

Mayores:

- Jubilación.
- Soledad no deseada y vínculo social.
- Talleres de memoria y estimulación cognitiva.
- Encuentros intergeneracionales y actividades comunitarias.

Mujer y Ciclos Vitales:

- Psicología y salud en la menopausia.
- Acompañamiento psicológico en la infertilidad.
- Maternidad consciente: embarazo, parto y posparto.
- Redefiniendo mi cuerpo: autoestima corporal en mujeres.
- Grupo terapéutico para mujeres en proceso de cambio o crisis vital.
- Sexualidad y menopausia: redescubrir el deseo.

Afrontamiento del duelo y pérdidas.

HABILIDADES

Psiconutrición y conducta alimentaria

- Relación saludable con la comida
- Hambre emocional vs. hambre fisiológica
- Cultura de dieta y presión estética
- Psiconutrición para adolescentes
- Alimentación consciente

Salud mental y bienestar emocional

- Si la vida te da limones, hazte limonada. Gestión de la ansiedad y el estrés.
- Ríe cuando puedas, llora cuanto lo necesites. Expresión de emociones.
- Mindfulness y regulación emocional
- Mirate bonito: Autoestima y autoconcepto positivo.
- Lo que nadie ve de mí: Exploración del mundo interior.
- Soy mi lugar seguro: Autoaceptación y seguridad personal.
- Cuidarme sin culpa.
- Resiliencia: cómo fortalecerse ante la adversidad.
- Prevención del burnout (especial para profesionales del ámbito sanitario y para quienes cuidan).
- Tormentas emocionales: aprende a surfearlas. Gestión emocional en tiempos difíciles.



HABILIDADES

Sexualidad y relaciones

- Sexualidad femenina: deseo, placer y autoconocimiento
- Comunicación afectiva en pareja
- Taller de sexualidad en pareja: recuperar la conexión
- Educación sexual para familias y adolescentes

Familia, crianza y parentalidad

- Límites con amor: crianza respetuosa
- Maternidad real: espacio de apoyo emocional
- Paternidad presente y consciente
- Acompañamiento emocional en el posparto
- Cómo hablar de emociones con nuestros hijos
- Cómo acompañar a un niño/a autista

Crecimiento personal y habilidades

- Taller de asertividad y comunicación eficaz
- Gestión del tiempo y autocuidado
- Toma de decisiones y fortalecimiento del yo
- Grupo de escritura terapéutica
- Autocuidado para profesionales de ayuda
- Comunicación asertiva
- Gestión de conflictos

Personas mayores – Bienestar, memoria y envejecimiento activo

Podemos trabajar en mini residencias y también a que recuperen sus recuerdos, bien a través de la música, bien a través de un programa que venimos desarrollando desde hace tiempo: "Donantes de memoria".

Talleres destacables:

- Entrena tu mente: taller de estimulación cognitiva
- Memoria en forma: prevención del deterioro cognitivo
- Grupo de apoyo emocional para mayores
- Taller de reminiscencia: revivir recuerdos con sentido
- Autoestima y propósito en la tercera edad
- Mindfulness y relajación adaptados
- Psicomotricidad y movimiento consciente
- Ejercicio físico adaptado para mayores
- Cuerpo activo, mente despierta: conexión mente-cuerpo
- Prevención de caídas y movilidad funcional



HABILIDADES

Actividades cuerpo-mente y autocuidado

Espacios que integran cuerpo, mente y emociones desde una mirada preventiva y transformadora.

- Yoga terapéutico y emocional.
- Meditación y mindfulness guiado.
- Respiración consciente y relajación profunda.
- Taller de sueño y descanso saludable.
- Movimiento consciente y expresión corporal.
- Círculos de autocuidado para mujeres estresadas.

ENFERMEDADES

convivir con el cáncer

convivir con el ictus

cómo sobrellevar la fibromialgia

afrontar la obesidad

...

EMPLEABILIDAD

Desarrollo de habilidades laborales:

- comunicación efectiva
- trabajo en equipo
- resolución de problemas

Orientación laboral y búsqueda de empleo

Conciliación familia-trabajo:

- estrategias para gestionar responsabilidades laborales y familiares
- organización del tiempo y flexibilidad laboral
- gestión del estrés

SOLEDAD *no deseada*

DESARROLLO DE HABILIDADES PRÁCTICAS:

herramientas y conocimientos útiles para la vida diaria y la autonomía personal. Por ejemplo: habilidades tecnológicas, uso de dispositivos electrónicos, gestión del hogar y administración del tiempo.

TALLERES SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

TALLERES PSICOEDUCATIVOS Y DE SALUD FÍSICA Y MENTAL:

Actividad física.

Alimentación equilibrada

Nutrición y cocina saludable

Bienestar mental (meditación, manejo del estrés)

Taller de lectura

Prevención de enfermedades



¿TE INTERESA ALGUNO?

Escribe un correo a
administracion@psicologossinfronteras.net
y cuéntanos a cuáles te apuntarías

Fundación | 
Psicología sin fronteras



www.fundacionpsf.org



[fundacion-psicologia-sin-fronteras](https://www.linkedin.com/company/fundacion-psicologia-sin-fronteras)



[FundacionPsicologiaSinFronteras](https://www.facebook.com/FundacionPsicologiaSinFronteras)



[psicologiasinfronteras.org](https://www.instagram.com/psicologiasinfronteras.org)

CONTACTO

C/ Monseñor Óscar Romero, 4,
28025, Madrid

administracion@psicologossinfronteras.net

697705436