



FORMACIÓN EN PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

DESARROLLO DE HABILIDADES Y PSICOEDUCACIÓN
PARA UN FUTURO MÁS SALUDABLE PARA TODAS
LAS EDADES.

2024-2025

PROFESIONALES ENCARGADOS

BELÉN JIMÉNEZ CARRASCO

ALEJANDRO RODRÍGUEZ EXPÓSITO

NÚMERO DE COLEGIADA BELÉN

AN11194

NÚMERO DE COLEGIADO ALEJANDRO

M38434



2024-2025

ÍNDICE

¿QUIÉNES SOMOS?	→	03
NUESTRO PROYECTO	→	04
OFERTA FORMATIVA 2024-2025	→	05
PSICOLOGÍA Y MUJER	→	06
ADICCIONES	→	08
PREVENCIÓN SALUD MENTAL	→	09
VAMOS A TRABAJAR JUNTOS	→	10



¿QUIÉNES SOMOS?

Un equipo de profesionales activos que compartirá sus conocimientos y experiencias de la práctica clínica en sesiones dinámicas y participativas con el fin de acercar información basada en la evidencia científica sobre la salud mental a quién lo necesite.



BELÉN JIMÉNEZ CARRASCO

Psicóloga General Sanitaria (AN11194) y doctoranda en Psicología en la Universidad Loyola.

Desde 2021, me he dedicado a trabajar y especializarme en el ámbito de la **mujer** y las **adicciones**, destacando mi labor como voluntaria en **ACIRAD**, donde continúo mi compromiso en la actualidad desde la terapia individual, de pareja y familiar y la realización de sesiones grupales para la potencialización de habilidades y herramientas.



ALEJANDRO RODRIGUEZ

Psicólogo General Sanitario (M38434) y **neuropsicólogo** clínico.

Mi compromiso con fomentar la igualdad de género guía mi trabajo enfocado en población infanto- juvenil, adicciones y parejas, todo ello desde una perspectiva integradora. Esta especialización me permite abordar las intrincadas dinámicas que impactan a individuos y familias, manteniendo siempre en el centro de mi práctica la búsqueda de la equidad de género y el respeto por la diversidad.



NUESTRO PROYECTO

Nuestra unión como profesionales nace en 2023, con la ilusión de acercar la psicología a las personas no solo a nivel individual.

Descubrimos las potencialidades que podíamos aportarnos el uno al otro, y decidimos comprometernos, juntos, mediante este proyecto.



1 PSICOLOGÍA CERCA DE TI

Estamos comprometidos en acercarnos a ustedes donde sea que estén. Nuestro objetivo es brindarles atención y servicio de la mejor calidad, sin importar cuál sea su ubicación. ¡Su comodidad y satisfacción son nuestra prioridad!

2 PSICOLOGÍA ADAPTADA A TUS NECESIDADES

Hablaremos de aquellos temas psicológicos que más les interesen de nuestra oferta formativa y cómo pueden aplicarlos en su vida diaria. ¡Un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal!

3 PSICOLOGÍA ACCESIBLE

Estos talleres y charlas buscan ser accesibles para cualquier persona que lo necesiten, contando con material audiovisual que sirva de apoyo a la exposición oral que permita a cualquier persona participar.

4 PSICOLOGÍA PARA TODAS LAS EDADES

Nuestra oferta formativa se adapta a cualquier edad a partir de los 12 años, permitiendo que el conocimiento y los contenidos sobre psicología puedan ser atractivos, llamativos y adecuados al desarrollo madurativo de los/as participantes.



OFERTA FORMATIVA



PSICOLOGÍA Y MUJER

Participa en un taller intensivo diseñado para mujeres, abordando violencia e igualdad de género, maternidad, y la ruta hacia una autoestima sólida y el empoderamiento. Descubre estrategias y obtén apoyo para navegar estos temas cruciales hacia un bienestar integral.

ADICCIONES

Nos enfocamos en las adicciones desde una perspectiva global, para jóvenes y adultos. Exploraremos estrategias para la prevención en jóvenes y de reducción de daños para aquellas personas con adicción. Además, atenderemos a padres y cuidadores, para potenciar su autocuidado y ofrecerles información para la detección y tratamiento.



PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Desde un enfoque preventivo, abordamos la ansiedad, la depresión, el suicidio y el acoso escolar y laboral. También se trabaja con información sobre sexualidad desde una visión holística y centrada en la ruptura de tabúes, previniendo conductas de riesgo.





PSICOLOGÍA Y MUJER



VIOLENCIA DE GÉNERO

Este taller aborda la prevención y el reconocimiento de la violencia de género, ofreciendo estrategias y conocimientos para actuar contra ella. A través de actividades y discusiones, los participantes aprenderán a crear entornos seguros y a ser agentes de cambio en sus relaciones.

MATERNIDAD

Este taller ofrece una mirada integral a la maternidad, abarcando desde la salud emocional y física hasta la crianza y el balance vida-familia. Mediante dinámicas y charlas, se busca empoderar a las madres en su viaje, fortaleciendo lazos de apoyo y dotándolas de estrategias para un bienestar familiar pleno.



PSICOLOGÍA Y MUJER

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Este taller busca fortalecer la autoestima y el empoderamiento personal de las mujeres, abordando temas como la imagen corporal y la prevención de trastornos alimentarios. Ofrece estrategias prácticas para superar obstáculos y cultivar una vida plena y saludable.

IGUALDAD EN LAS EMPRESAS

Exploraremos cómo aplicar la igualdad, abordando desde los conceptos clave hasta la implementación de un plan específico. Descubriremos los beneficios de la igualdad utilizando herramientas, lenguaje y prácticas inclusivas. Se destaca la importancia de la conciliación y la corresponsabilidad para construir un entorno laboral más equitativo.





ADICCIONES



REDUCCIÓN DE DAÑOS

El taller tiene como propósito brindar a los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para implementar la reducción de daños en el tratamiento de adicciones, alentando una aproximación compasiva y pragmática hacia este tema.

ADOLESCENCIA Y ADICCIONES

Este taller apunta a empoderar a los/as jóvenes para poder prevenir adicciones (nuevas tecnologías, alcohol, cannabis...) o pedir ayuda si la necesitan, promoviendo decisiones y estilos de vida saludables.

ADICCIONES PARA PADRES

Nuestro objetivo se centra en proporcionar un espacio educativo para comprender las adicciones y adquirir herramientas para apoyar a sus hijos/as de manera efectiva. Reconoce el papel crucial de los padres en la prevención y manejo de las adicciones.

CUIDADO PARA EL/LA CUIDADOR/A

El taller se enfoca en hacer al cuidador o cuidadora y familiares de personas con adicciones los/as protagonistas de sus propias vidas, apoyándoles resaltando la necesidad del autocuidado y la resiliencia.



PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Estos trastornos mentales afectan a millones de personas en todo el mundo. Se proporcionaran herramientas y estrategias efectivas para prevenir estos problemas y promover hábitos saludables a adultos y jóvenes.

SUICIDIO

El suicidio está rodeado de estigma y silencio, dificultando acceder a la ayuda adecuada en muchas ocasiones. Este taller está diseñado para proporcionar información, recursos y estrategias para su prevención, así como para promover la comprensión sobre este fenómeno

BULLYING/MOBING

En este taller se aborda el acoso en el ámbito escolar y/o laboral. Se busca facilitar herramientas para su prevención, detección y abordaje con el fin de crear entornos seguros que permitan el crecimiento personal.

SEXUALIDAD

Este taller tiene como objetivo proporcionar un espacio donde explorar la sexualidad de manera saludable, pues es una parte natural del ser humano. Sin embargo, la falta de información pueden llevar a comportamientos de riesgo y problemas de salud sexual.





VAMOS A TRABAJAR JUNTOS

CONTACTOS:



TELÉFONOS:

+34 661 88 24 63 (Belén)

+34 677 07 44 12 (Alejandro)

EMAIL:

belenjcarrasco@cop.es (Belén)

alejand1918@gmail.com (Alejandro)

REDES SOCIALES



@psicotelos (también en **X** y **TikTok**)

@arodriguezpsicologo



Belén Jiménez Carrasco

Alejandro Rodríguez Expósito



*“Incluso cuando no es
completamente alcanzable,
nos convertimos en mejores
al intentar perseguir una
meta más alta”*

VIKTOR FRANKL

