

**Alba Cumplido Santiago***Psicóloga General Sanitaria EX02679 · Psicoterapeuta humanista y contextual*

ACT · DBT · Mindfulness · Counselling · Arterapia

TLF: 658 370 555 · albacumplidosantiago@gmail.com · Los Santos de Maimona, Badajoz

**PROPUESTA DE COLABORACIÓN FORMATIVA***Formación en psicología clínica, bienestar emocional y salud mental comunitaria — 10 áreas, más de 20 formaciones.*

*Combino la práctica clínica privada con una trayectoria amplia en formación institucional, trabajo comunitario y acompañamiento directo a colectivos vulnerables en España y Francia. He acompañado a pacientes oncológicos en domicilio, migrantes en sus primeras entrevistas institucionales en Toulouse, adolescentes en riesgo de exclusión, cuidadoras informales y grupos de mujeres rurales. Estoy disponible y me adapto al formato, duración y perfil de cada entidad colaboradora.*

**ÍNDICE COMPLETO DE TEMAS**

|                                                                                        |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. DUELO Y PÉRDIDA (TIPOS Y PERFILES)</b>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Duelo desde el counselling humanista</li> </ul>          |
| <b>2. CUIDADOS PALIATIVOS Y DUELO ANTICIPATORIO</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Duelo migratorio e intervención intercultural</li> </ul> |
| <b>3. PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL SUICIDIO</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conductas autolíticas y enfoque DBT</li> </ul>           |
| <b>4. BURNOUT Y AUTOCUIDADO PROFESIONAL</b>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Síndrome del cuidador informal</li> </ul>                |
| <b>5. ESTRÉS Y ANSIEDAD: HERRAMIENTAS REALES</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Counselling para profesionales de la salud</li> </ul>    |
| <b>6. AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD — TALLER GRUPAL PROPIO</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Igualdad de género y salud mental</li> </ul>             |
| <b>7. SEXOLOGÍA Y SEXUALIDAD AFIRMATIVA</b>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Educación sexual inclusiva</li> </ul>                    |
| <b>8. DESCONEXIÓN DIGITAL — METODOLOGÍA CREAT</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pantallas y menores: guía para familias</li> </ul>       |
| <b>9. ECOPSICOLOGÍA Y NATURALEZA TERAPÉUTICA</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Psicología decolonial e interseccionalidad</li> </ul>    |
| <b>10. OTRAS</b>                                                                       |                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Vejez activa y envejecimiento</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Resiliencia sin romanticizar el sufrimiento</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Resolución de conflictos y mediación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestión del tiempo y hábitos de estudio</li> </ul>       |

## ÁREA FORMATIVA 1

## Duelo y pérdida

Formación certificada como Experta en Acompañamiento al Duelo (SEPE). Acompañamiento directo a pacientes oncológicos en domicilio en Los Santos de Maimona. Experiencia clínica cotidiana con duelo por pérdida, enfermedad crónica, migración y cambio vital. Formación en Counselling y enfoques humanistas del acompañamiento.

## 1. Afrontamiento del duelo: claves para profesionales · 3–4 h

Para psicólogos/as, trabajo social, personal sanitario y educadores/as que acompañan personas en pérdida.

| #   | Contenido / módulo                                                                                                                                                                        | Duración | Tipo             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 1.1 | Qué es el duelo y qué no es. Normalización frente a patologización<br><i>Duelo normal, complicado y patológico. Errores clínicos frecuentes. Duelo ≠ depresión.</i>                       | 40 min   | Teórico          |
| 1.2 | Modelos del duelo: Kübler-Ross, Worden y Stroebe. Lectura crítica actualizada                                                                                                             | 45 min   | Teórico          |
| 1.3 | Duelos no reconocidos: migración, aborto, identidad, mascota, divorcio<br><i>Invisibilidad social del sufrimiento. Cómo nombrarlo y validarlo en la consulta.</i>                         | 40 min   | Teórico-práctico |
| 1.4 | Herramientas desde ACT: defusión, aceptación y valores en el proceso de duelo                                                                                                             | 50 min   | Práctico         |
| 1.5 | El cuerpo en el duelo: arteterapia y expresión creativa como recursos de acompañamiento<br><i>Experiencia directa con arteterapia individual y grupal aplicada al proceso de pérdida.</i> | 35 min   | Práctico         |
| 1.6 | Autocuidado del profesional: duelo vicario, límites y supervisión                                                                                                                         | 30 min   | Reflexión        |

## 2. Duelo desde el counselling: acompañar sin diagnosticar · 2.5–3 h

Enfoque humanista del acompañamiento al duelo. Especialmente útil para profesionales de ayuda que no son psicólogos/as.

| #   | Contenido / módulo                                                                                                                                                         | Duración | Tipo             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 2.1 | Qué es el counselling y cómo se aplica al duelo. Diferencias con la psicoterapia<br><i>Escucha activa, presencia y relación terapéutica como herramientas principales.</i> | 40 min   | Teórico          |
| 2.2 | La entrevista motivacional en el proceso de duelo. Ambivalencia y movimiento                                                                                               | 40 min   | Teórico-práctico |
| 2.3 | Ritual, símbolo y narrativa: recursos humanistas para acompañar la pérdida                                                                                                 | 35 min   | Práctico         |
| 2.4 | Cuándo derivar: señales de duelo complicado que requieren intervención especializada                                                                                       | 25 min   | Teórico          |

## 3. Cuidados paliativos y duelo anticipatorio · 3 h

Basado en mi experiencia directa de acompañamiento domiciliario a pacientes oncológicos y sus familias en Los Santos de Maimona.

| # | Contenido / módulo | Duración | Tipo |
|---|--------------------|----------|------|
|---|--------------------|----------|------|

|            |                                                                           |        |                  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|
| <b>3.1</b> | El rol del psicólogo/a en equipos paliativos y atención domiciliaria      | 35 min | Teórico          |
| <b>3.2</b> | Comunicación de malas noticias: protocolo SPIKES y adaptaciones prácticas | 50 min | Teórico-práctico |
| <b>3.3</b> | Duelo anticipatorio en el paciente, la familia y el equipo profesional    | 45 min | Teórico-práctico |
| <b>3.4</b> | Herramientas de contención y presencia terapéutica en momentos límite     | 40 min | Práctico         |

#### 4. Duelo migratorio: clínica, cultura e intervención · 2.5 h

*Desarrollada desde mi experiencia como traductora y acompañante de migrantes en sus primeras entrevistas institucionales en Toulouse (Francia).*

| #          | Contenido / módulo                                                       | Duración | Tipo     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>4.1</b> | Los 7 duelos de la migración (Achotegui) y el síndrome de Ulises         | 45 min   | Teórico  |
| <b>4.2</b> | Intervención culturalmente sensible: barreras idiomáticas y contextuales | 45 min   | Práctico |
| <b>4.3</b> | Role-play: abordaje del duelo migratorio en primera consulta             | 40 min   | Práctico |

## ÁREA FORMATIVA 2

### Suicidio y conductas autolíticas

*Trabajo directo con adolescentes en riesgo de exclusión social (Fundación La Caixa, Granada y Fundación Salesianos social, Mérida) y con familias desestructuradas. Experiencia clínica en contextos donde el suicidio y las autolesiones son una realidad presente. Formación en evaluación del riesgo, intervención en crisis y principios DBT para la regulación emocional en alta complejidad.*

#### 1. Prevención del suicidio: detección, intervención y postvención · 4–5 h

*Para salud mental, educadores/as, servicios sociales, urgencias y fuerzas de seguridad.*

| #          | Contenido / módulo                                                                                                                                    | Duración | Tipo             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| <b>1.1</b> | Desmontando mitos: lo que creemos (y está mal) sobre el suicidio                                                                                      | 30 min   | Teórico          |
| <b>1.2</b> | Factores de riesgo, protección y señales de alerta. Escala de Columbia simplificada                                                                   | 50 min   | Teórico          |
| <b>1.3</b> | Cómo hablar del suicidio: el método QPR y la pregunta directa<br><i>Por qué preguntar no induce el suicidio. Práctica de la conversación difícil.</i> | 50 min   | Práctico         |
| <b>1.4</b> | Intervención en crisis: protocolo paso a paso. Cuándo y cómo derivar de urgencia                                                                      | 55 min   | Práctico         |
| <b>1.5</b> | Plan de seguridad: elaboración, negociación y seguimiento                                                                                             | 40 min   | Práctico         |
| <b>1.6</b> | Postvención: acompañamiento tras un suicidio en aula, equipo o familia                                                                                | 40 min   | Teórico-práctico |
| <b>1.7</b> | Autocuidado del profesional: impacto emocional y estrategias de cierre                                                                                | 30 min   | Reflexión        |

#### 2. Conductas autolíticas y regulación emocional: enfoque DBT · 3.5–4 h

*Integra los principios clave de la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) de Marsha Linehan. Para equipos educativos, servicios de menores y salud mental.*

| #   | Contenido / módulo                                                                                                                                                                                | Duración | Tipo     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 2.1 | Qué son las autolesiones. Enfoque no estigmatizante y funcional<br><i>Regulación emocional, castigo, comunicación. Por qué no es 'llamar la atención'.</i>                                        | 35 min   | Teórico  |
| 2.2 | Introducción a la DBT: la dialéctica aceptación-cambio en la práctica clínica<br><i>Modelo biosocial de Linehan. Validación radical. Por qué es la terapia de referencia en conducta suicida.</i> | 50 min   | Teórico  |
| 2.3 | Habilidades DBT de regulación emocional y tolerancia al malestar aplicadas en sesión                                                                                                              | 55 min   | Práctico |
| 2.4 | Cómo responder cuando un menor nos lo cuenta: protocolo práctico paso a paso                                                                                                                      | 45 min   | Práctico |
| 2.5 | Trabajo con familias: acompañar sin reforzar ni castigar. Psicoeducación básica                                                                                                                   | 35 min   | Práctico |

### ÁREA FORMATIVA 3

## Burnout, estrés y síndrome *del cuidador*

*Experiencia directa en atención domiciliaria a personas en situación de dependencia en Toulouse (ADPAM, EPHAD Sainte Monique) y como cuidadora de pacientes oncológicos en Extremadura. Formación institucional impartida en el ámbito sociosanitario. El perfil del cuidador informal en Extremadura es mayoritariamente femenino, rural y con escaso apoyo.*

### 1. Burnout y autocuidado laboral en profesionales de ayuda · 3.5 h

| #   | Contenido / módulo                                                                     | Duración | Tipo      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| 1.1 | Burnout: fases, síntomas y diferenciación del estrés laboral. Modelo de Maslach        | 40 min   | Teórico   |
| 1.2 | No es falta de voluntad: factores organizacionales, cultura y valores en conflicto     | 35 min   | Teórico   |
| 1.3 | Autodiagnóstico del desgaste y señales de alerta tempranas                             | 30 min   | Práctico  |
| 1.4 | Estrategias ACT y mindfulness para la recuperación. Ejercicios aplicables el mismo día | 55 min   | Práctico  |
| 1.5 | Límites saludables, valores y rediseño sostenible del rol profesional                  | 40 min   | Reflexión |

### 2. Síndrome del cuidador: cuando cuidar agota · 3 h

| #   | Contenido / módulo                                                                      | Duración | Tipo     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 2.1 | El cuidador informal en Extremadura: perfil, invisibilidad y consecuencias psicológicas | 40 min   | Teórico  |
| 2.2 | Duelo anticipatorio y ambiguo: perder a alguien que todavía está                        | 35 min   | Teórico  |
| 2.3 | Regulación emocional y presencia plena: técnicas realizables en el día a día            | 45 min   | Práctico |
| 2.4 | Cómo pedir ayuda, delegar y establecer límites sin culpa                                | 40 min   | Práctico |

### 3. Estrés y ansiedad: de la teoría a las herramientas reales · 2.5 h

| #   | Contenido / módulo                                                                      | Duración | Tipo             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 3.1 | Estrés y ansiedad: tipos, diferenciación clínica y cuándo derivar                       | 40 min   | Teórico          |
| 3.2 | El ciclo de la evitación y cómo ACT lo aborda de forma diferente                        | 40 min   | Teórico-práctico |
| 3.3 | Técnicas de regulación fisiológica: respiración, grounding y body scan. Práctica guiada | 45 min   | Práctico         |
| 3.4 | Higiene del sueño, hábitos y rediseño de rutinas anti-estrés                            | 35 min   | Práctico         |

## ÁREA FORMATIVA 4

### Counselling para *profesionales de la salud*

Formación basada en mi práctica como psicoterapeuta humanista y en el acompañamiento directo a pacientes oncológicos en domicilio. Dirigida a cualquier profesional de ayuda — médicos/as, enfermería, trabajo social, educadores/as — que desee incorporar una mirada más humana en su práctica cotidiana.

#### 1. Escuchar de verdad: habilidades de counselling para la consulta · 3–3.5 h

Formación intensamente práctica. No hace falta ser psicólogo/a para acompañar bien.

| #   | Contenido / módulo                                                                                                                                         | Duración | Tipo             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 1.1 | Escucha activa profunda: ir más allá del diagnóstico y la tarea<br><i>La diferencia entre oír y escuchar. Presencia plena en entornos con poco tiempo.</i> | 40 min   | Práctico         |
| 1.2 | Reformulación, validación emocional y preguntas abiertas en la consulta                                                                                    | 45 min   | Práctico         |
| 1.3 | Cómo responder ante el sufrimiento emocional: sin minimizar ni sobrecargar                                                                                 | 40 min   | Práctico         |
| 1.4 | La relación terapéutica como herramienta. Vínculo, encuadre y confianza                                                                                    | 35 min   | Teórico-práctico |
| 1.5 | Cuándo y cómo derivar a salud mental: reducir el estigma y facilitar el acceso                                                                             | 30 min   | Teórico          |

#### 2. Comunicación humanista en situaciones difíciles · 2.5 h

| #   | Contenido / módulo                                                            | Duración | Tipo             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 2.1 | Comunicación de malas noticias: antes, durante y después                      | 45 min   | Teórico-práctico |
| 2.2 | Cómo sostener el llanto, el silencio y la rabia sin huir ni sobreintervenir   | 40 min   | Práctico         |
| 2.3 | Conversaciones sobre el final de la vida: muerte, voluntades y acompañamiento | 40 min   | Práctico         |
| 2.4 | Cuidar al que cuida: autocuidado del profesional de salud                     | 35 min   | Reflexión        |

## ÁREA FORMATIVA 5

### Autoestima y *asertividad*

Taller grupal propio desarrollado a partir de mi práctica clínica y de la experiencia como formadora de igualdad y en integración e inserción profesional y como cofundadora del grupo de mujeres rurales de la asociación LFDTV en Los Santos de Maimona. Especialmente efectivo con mujeres adultas en entorno rural y profesionales de ayuda y grupos de adolescentes.

## 1. Taller grupal de autoestima — Programa propio (4 sesiones) · 4 × 90 min

Formato grupal de 8–15 personas. Combinación de psicoeducación, ejercicios vivenciales y dinámicas de grupo.

| #  | Contenido / módulo                                                                                                                                                             | Duración | Tipo      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| S1 | Quién soy y cómo me relaciono conmigo: origen del autoconcepto y la autoestima<br><i>De dónde vienen los mensajes que me definen. La autocrítica como voz aprendida.</i>       | 90 min   | Vivencial |
| S2 | Autocompasión frente a autoexigencia: tratarme como trataría a alguien que quiero                                                                                              | 90 min   | Vivencial |
| S3 | Comunicar lo que necesito: asertividad desde los valores, no desde la confrontación<br><i>Decir que no, pedir ayuda, expresar desacuerdo. Role-play de situaciones reales.</i> | 90 min   | Práctico  |
| S4 | Construir desde las fortalezas: plan de acción personal y cierre grupal                                                                                                        | 90 min   | Vivencial |

## 2. Asertividad y comunicación en el entorno profesional · 2.5 h

| #   | Contenido / módulo                                                       | Duración | Tipo      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| 2.1 | Estilos de comunicación y autodiagnóstico del propio estilo              | 35 min   | Práctico  |
| 2.2 | Comunicación no violenta (CNV) de Rosenberg: necesidades y peticiones    | 50 min   | Práctico  |
| 2.3 | Gestión de conflictos en equipos: del problema a la solución             | 45 min   | Práctico  |
| 2.4 | Liderazgo desde los valores: perspectiva ACT aplicada al entorno laboral | 30 min   | Reflexión |

## ÁREA FORMATIVA 6

## Igualdad de género y salud mental

*Experiencia directa como formadora de itinerarios de igualdad de género para adolescentes (Fundación Iniciativa Social, Sevilla y Badajoz), cofundadora del grupo de mujeres rurales de la asociación LFDTV y conferente en el Ministerio de Cultura y en eventos nacionales sobre mujer y territorio rural. Psicología feminista integrada en la práctica clínica.*

## 1. Género y salud mental: lo que el sistema no diagnostica · 3 h

| #   | Contenido / módulo                                                                                                                                             | Duración | Tipo             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 1.1 | Mandatos de género y su impacto directo en la salud mental<br><i>Cómo la socialización diferencial genera vulnerabilidades específicas. Evidencia clínica.</i> | 45 min   | Teórico          |
| 1.2 | Carga mental, rol cuidador y malestar psicológico femenino                                                                                                     | 40 min   | Teórico-práctico |
| 1.3 | Sesgo de género en clínica: por qué las mujeres consultan más pero reciben peor atención                                                                       | 40 min   | Teórico          |
| 1.4 | Herramientas de autoafirmación y agencia personal. Ejercicios prácticos                                                                                        | 35 min   | Práctico         |

## 2. Igualdad de género para adolescentes y entornos educativos · 2.5 h

Basado en los itinerarios educativos que desarrollé e impartí para adolescentes en Sevilla y Badajoz.

| #   | Contenido / módulo                                                                    | Duración | Tipo             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 2.1 | Estereotipos de género, roles y violencia simbólica. Lenguaje inclusivo               | 40 min   | Teórico-práctico |
| 2.2 | Relaciones afectivo-sexuales saludables: mitos del amor romántico                     | 40 min   | Práctico         |
| 2.3 | Violencia de género: reconocerla, nombrarla y actuar. Protocolo básico de orientación | 40 min   | Teórico-práctico |
| 2.4 | Masculinidades y género: hacia un modelo más amplio y saludable                       | 30 min   | Reflexión        |

## ÁREA FORMATIVA 7

### Sexología y sexualidad

Abordaje afirmativo, inclusivo y no normativo de la sexualidad humana, integrado en la práctica clínica. Trabajo con diversidad sexual y de género, y educación sexual inclusiva desde la psicología contextual. Experiencia de acompañamiento a personas LGTBIQ+ y en formación con adolescentes sobre relaciones y consentimiento.

#### 1. Sexualidad humana: un enfoque afirmativo y no normativo · 3 h

| #   | Contenido / módulo                                                                                                                         | Duración | Tipo     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 1.1 | Qué es la sexualidad: más allá del coito y la norma<br><i>Modelo biopsicosocial. Diversidad sexual y de género. Espectros y etiquetas.</i> | 40 min   | Teórico  |
| 1.2 | Ciclo de respuesta sexual, deseo y excitación. Variantes normales y disfunciones                                                           | 45 min   | Teórico  |
| 1.3 | Género, identidad y orientación sexual: conceptos actualizados para profesionales                                                          | 40 min   | Teórico  |
| 1.4 | Cómo abordar la sexualidad en consulta: preguntas, encuadre y actitud afirmativa                                                           | 35 min   | Práctico |

#### 2. Educación sexual inclusiva para jóvenes y entornos educativos · 2.5 h

| #   | Contenido / módulo                                                           | Duración | Tipo             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 2.1 | Educación sexual integral: qué es, qué no es y por qué importa               | 35 min   | Teórico          |
| 2.2 | Consentimiento, límites y respeto en las relaciones afectivo-sexuales        | 45 min   | Práctico         |
| 2.3 | Pornografía y redes sociales: impacto en la imagen corporal y el deseo       | 40 min   | Teórico-práctico |
| 2.4 | Cómo responder preguntas difíciles sobre sexualidad en el aula o la consulta | 30 min   | Práctico         |

## ÁREA FORMATIVA 8

### Desconexión digital — Metodología CREAT

*CREACT es mi metodología propia para el abordaje del uso problemático de la tecnología desde un enfoque ACT y arteterapia. Disponible como charla de 90 min, taller de medio día o programa estructurado.*

### 1. Desconexión digital: por qué no podemos parar y cómo aprender · 2–2.5 h

| Contenido / módulo                                                                                                                                                 | Duración | Tipo     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>1.1</b> La paradoja digital: cómo la tecnología que conecta también desconecta<br><i>Dopamina, bucles de recompensa y diseño persuasivo. Sin catastrofismo.</i> | 35 min   | Teórico  |
| <b>1.2</b> Uso problemático vs. abusivo: diferencias, evaluación y encuadre clínico                                                                                | 35 min   | Teórico  |
| <b>1.3</b> Impacto en sueño, atención, imagen corporal y relaciones interpersonales                                                                                | 30 min   | Teórico  |
| <b>1.4</b> Primeros pasos hacia el uso consciente: pequeños cambios, gran diferencia                                                                               | 30 min   | Práctico |

### 2. Programa CREAT — Tecnología consciente desde ACT · 4 sesiones · 4 × 90 min

| Contenido / módulo                                                                           | Duración | Tipo             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| <b>S1</b> Mi relación con la tecnología: observación sin juicio. Registro de uso y patrones  | 90 min   | Vivencial        |
| <b>S2</b> ACT aplicado al uso digital: valores, evitación y el bucle que no para             | 90 min   | Teórico-práctico |
| <b>S3</b> Arteterapia y reconexión con la experiencia presencial. Diseño del entorno digital | 90 min   | Práctico         |
| <b>S4</b> Plan de uso consciente personal y compromisos de acción con valores                | 90 min   | Vivencial        |

### 3. Pantallas y menores: guía para familias y educadores/as · 90 min

| Contenido / módulo                                                                        | Duración | Tipo     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>3.1</b> Evidencia sobre pantallas en la infancia y adolescencia: qué sabemos realmente | 30 min   | Teórico  |
| <b>3.2</b> Pautas prácticas de acompañamiento: sin prohibición, con conversación          | 30 min   | Práctico |
| <b>3.3</b> Cómo hablar con niños/as y adolescentes sobre el uso digital                   | 30 min   | Práctico |

## ÁREA FORMATIVA 9

## Ecopsicología y psicología *decolonial*

*Cofundadora del huerto-jardín social de la asociación LFDTV y de talleres de bioplásticos y prensa floral con Remonda Bio. Colaboradora en el proyecto ganador del New European Bauhaus 2021 sobre regeneración de espacios rurales. Conferente en agroecología (Palma del Condado, Huelva) y en el Ministerio de Cultura. Investigación personal en psicología decolonial y enfoques críticos.*

### 1. Ecopsicología: la naturaleza como recurso terapéutico · 2.5 h

| Contenido / módulo                                                                                                                                                         | Duración | Tipo             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| <b>1.1</b> Qué es la ecopsicología. Raíces, enfoques y aplicaciones actuales                                                                                               | 40 min   | Teórico          |
| <b>1.2</b> Evidencia científica sobre naturaleza y salud mental<br><i>Shinrin-yoku, reducción del cortisol, mejora atencional y bienestar. Estudios clave.</i>             | 35 min   | Teórico          |
| <b>1.3</b> Práctica: ejercicios de contacto con la naturaleza. Mindfulness al aire libre                                                                                   | 40 min   | Práctico         |
| <b>1.4</b> Agroecología, huertos comunitarios y salud mental en entornos rurales<br><i>Mi experiencia en el huerto social de LFDTV y el proyecto New European Bauhaus.</i> | 35 min   | Teórico-práctico |

## 2. Psicología decolonial: repensar la clínica desde los márgenes · 2.5 h

| Contenido / módulo                                                                                                                                                      | Duración | Tipo             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| <b>2.1</b> Qué es la psicología decolonial. Crítica al modelo hegemónico occidental<br><i>Fanon, Dussel, Martín-Baró. La psicología como herramienta de liberación.</i> | 45 min   | Teórico          |
| <b>2.2</b> Saberes locales, conocimiento situado y diversidad cultural en la clínica                                                                                    | 40 min   | Teórico-práctico |
| <b>2.3</b> Interseccionalidad: clase, género, raza y salud mental. Mirada práctica en consulta                                                                          | 40 min   | Práctico         |
| <b>2.4</b> Práctica clínica crítica: cómo integrar la mirada decolonial sin perder el rigor                                                                             | 35 min   | Reflexión        |

### ÁREA FORMATIVA 10

## Otras formaciones

Formaciones transversales con alto impacto en población general, entornos educativos y empresariales. Basadas en la experiencia acumulada como formadora, conferente y profesional en contacto con realidades diversas.

## 1. Vejez activa y psicología del envejecimiento · 2.5 h

| #          | Contenido / módulo                                                       | Duración | Tipo             |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| <b>1.1</b> | Envejecimiento activo: más allá de la ausencia de enfermedad. Modelo OMS | 40 min   | Teórico          |
| <b>1.2</b> | Duelo, pérdidas y cambios vitales en la vejez. Sentido y propósito       | 40 min   | Teórico-práctico |
| <b>1.3</b> | Soledad no deseada: impacto en la salud y estrategias de conexión social | 35 min   | Práctico         |
| <b>1.4</b> | Recursos psicológicos para el envejecimiento con dignidad y autonomía    | 35 min   | Práctico         |

## 2. Resiliencia: cómo desarrollarla sin romanticizar el sufrimiento · 2 h

| # | Contenido / módulo | Duración | Tipo |
|---|--------------------|----------|------|
|---|--------------------|----------|------|

|            |                                                                                    |        |                 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|
| <b>2.1</b> | Qué es la resiliencia realmente. Desmontando el mito de 'lo que no mata fortalece' | 35 min | <b>Teórico</b>  |
| <b>2.2</b> | Factores que favorecen la resiliencia: vínculos, sentido y autoeficacia            | 35 min | <b>Teórico</b>  |
| <b>2.3</b> | Herramientas prácticas para desarrollar resiliencia en la vida cotidiana           | 40 min | <b>Práctico</b> |

### 3. Resolución de conflictos y mediación básica · 2.5 h

| #          | Contenido / módulo                                                           | Duración | Tipo                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
| <b>3.1</b> | Tipos de conflicto y estrategias de abordaje. Cuándo escalar y cuándo mediar | 40 min   | <b>Teórico</b>          |
| <b>3.2</b> | Principios de mediación básica aplicados a entornos laborales y familiares   | 45 min   | <b>Teórico-práctico</b> |
| <b>3.3</b> | Role-play: conversaciones difíciles sin perder la relación                   | 45 min   | <b>Práctico</b>         |

### 4. Gestión del tiempo y hábitos de estudio · 2 h

*Adaptado para estudiantes y personas que retoman la formación en la vida adulta.*

| #          | Contenido / módulo                                                      | Duración | Tipo                    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
| <b>4.1</b> | Procrastinación: por qué no es pereza y cómo abordarla desde ACT        | 35 min   | <b>Teórico-práctico</b> |
| <b>4.2</b> | Técnicas de estudio eficaz: memoria, atención y aprendizaje profundo    | 35 min   | <b>Práctico</b>         |
| <b>4.3</b> | Diseño de rutinas sostenibles: planificación sin rigidez ni autocastigo | 35 min   | <b>Práctico</b>         |

## MODALIDADES DE COLABORACIÓN

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Charla / píldora formativa</b><br>Divulgativo, sin requisitos previos. Ideal para jornadas y eventos.<br><b>60–90 minutos</b> | <b>Taller práctico</b><br>Trabajo experiencial. Grupos reducidos de hasta 20 personas.<br><b>2–4 horas</b>                                  |
| <b>Formación modular</b><br>Programa estructurado en sesiones con posibilidad de evaluación.<br><b>4–12 horas</b>                | <b>Programa de sesiones</b><br>Formato continuado (4–6 sesiones). Talleres CREAT, autoestima, etc.<br><b>Programa propio</b>                |
| <b>Online / webinar</b><br>Cualquier formato en modalidad digital. También disponible en francés.<br><b>Flexible</b>             | <b>Presencial Extremadura</b><br>Desplazamiento incluido en Extremadura. Fuera de la región con acuerdo.<br><b>Disponibilidad inmediata</b> |