



# ¡NO ESTÁS SOLA!

## ESPAZIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS

En el **Espacio de Salud Entre Nosotras** te ofrecemos una terapia psicológica especializada en los malestares de las mujeres. En los **Talleres de Crecimiento Personal** puedes aprender o mejorar tus fortalezas y habilidades personales y en la **Escuela del Espacio de Salud** formamos a profesionales en psicoterapia de equidad feminista, secuelas de la violencia machista y la salud de las mujeres.

Además trabajamos para entidades, instituciones y empresas impartiendo formación especializada en igualdad y perspectiva de género.

La atención que presentamos puede ser **online o presencial** en todos los servicios.

Instituciones que nos financian



TU ESPACIO DE SALUD Y CRECIMIENTO

C/ Colombia, 32, posterior. 28016 Madrid | 628.416.791  
[www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org) | [info@mujeresparalasalud.org](mailto:info@mujeresparalasalud.org)





El itinerario terapéutico del ESPACIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS comienza siempre con una **entrevista** con una de nuestras psicólogas, en la que valorará si la terapia te va a ayudar. A continuación, comenzarás tu recuperación psicológica con una **terapia individual** analizando tu vida cotidiana y las relaciones importantes para ti, en la que reducirás los niveles de malestar emocional con los que

llegaste. Después pasarás a una **terapia grupal** en la que reflexionarás sobre las causas de tu malestar con otras mujeres que pasan por una situación parecida a la tuya y aprenderás las herramientas para superar tus conflictos. Tendrás un seguimiento individual y tu psicóloga estará al cien por cien pendiente de tus avances.

## Talleres grupales



### MUJERES JÓVENES

¿Eres una mujer joven harta de formarte, pero con miedo a lanzarte al mundo laboral? ¿Tienes problemas con tus padres, tu pareja o te cuesta aceptar tu cuerpo?

### MUJERES DE MEDIANA EDAD

¿Tienes entre 35 y 50 con pareja e hijas/os menores de edad? ¿Te saturan tus responsabilidades, pero no puedes abandonar ninguna y eso te genera culpabilidad y tristeza?

### MAYORES DE 40 CON INTERROGANTES SOBRE LA MATERNIDAD

Si eres una mujer independiente que te has dedicado a tu desarrollo profesional, que has tenido diferentes desengaños amorosos y/o te estás planteando la maternidad.

### MUJERES A PARTIR DE LOS 55

¿Has dedicado tu vida a cuidar a tu familia y tu trabajo ha respondido más a una necesidad económica familiar que a un proyecto personal? Ahora tus hijas/os son mayores e incluso independientes y tú no consigues motivarte con nada y te sobra el tiempo por todas partes. ¡Por no hablar de los conflictos con tu pareja!

### EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

Si has vivido violencia de pareja, fuiste víctima de abusos sexuales durante tu infancia y/o adolescencia o estás pasando una separación de pareja complicada, en estos talleres te daremos claves para recuperar tu bienestar.

## Talleres de crecimiento para mujeres



Cuando no tienes un malestar pero sí ganas de desarrollar plenamente tus fortalezas y habilidades.

### AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN POSITIVA

### ASERTIVIDAD

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

### LA SOLEDAD NO DESEADA



### Taller de inteligencia emocional en un balneario

### Formación en igualdad para empresas y entidades

Este taller permite cuidar el cuerpo y la mente en un espacio natural de bienestar. Es un taller para colectivos de mujeres o entidades que trabajan con mujeres. También está pensado para las instituciones que trabajan con mujeres víctimas de violencia machista y sus hijas e hijos a través de los fondos del pacto de estado contra la violencia.

Formación para empresas y entidades que quieran desarrollar los Planes de Igualdad de sus organizaciones a través de la formación de la plantilla. Formación en habilidades relacionales: inteligencia emocional, gestión del tiempo, hablar en público, liderazgo, trabajo en equipo, sesiones de coaching y otros servicios como formación en un balneario.

### POSGRADO e.ESEN



### Posgrado Escuela ESEN

### EXPERTA EN LOS MALESTARES DE LAS MUJERES PROVOCADOS POR LA SOCIALIZACIÓN PATRIARCAL

Una formación mixta presencial y online que te dará las actitudes y las aptitudes necesarias para afrontar las carencias que provoca en las mujeres y niñas la educación sexista y los malestares que la sociedad machista desencadena en las vidas de las mujeres por el simple hecho de ser mujer.