



Maria Paulina Fajardo

Psicóloga, Universidad de Los Andes, Magister Programas de Intervención Psicológica en Contextos Educativos
Universidad Complutense de Madrid. Candidata a Entrenadora de Encouragement de Lynn Lott

Agéndate

Cel. 3124319815
mpaulinafajardo@outlook.es



En este acompañamiento se brindan herramientas prácticas para que cada persona pueda:

- Reconocer cuando te alejas o acercas del estado natural de tu autoestima para tener un control mas consiente de tu vida.
- Transformar creencias limitantes en creencias útiles para el momento presente.
- Comprender y usar tus emociones de forma beneficiosa.
- Identificar cómo actúas bajo estrés y aprender a responder desde tus fortalezas.
- Aprender a decidir por ti mismo, en conexión con lo piensas, sientes y lo que haces, siendo proactivo en tomar tus propias decisiones antes que reaccionar a la decisiones de otros.

Acompaño a adolescentes, y jóvenes que están finalizando etapas (como el colegio) o comenzando nuevas (como la universidad o la vida laboral) en un proceso de crecimiento personal para fortalecer su autoestima y sentido de proposito.

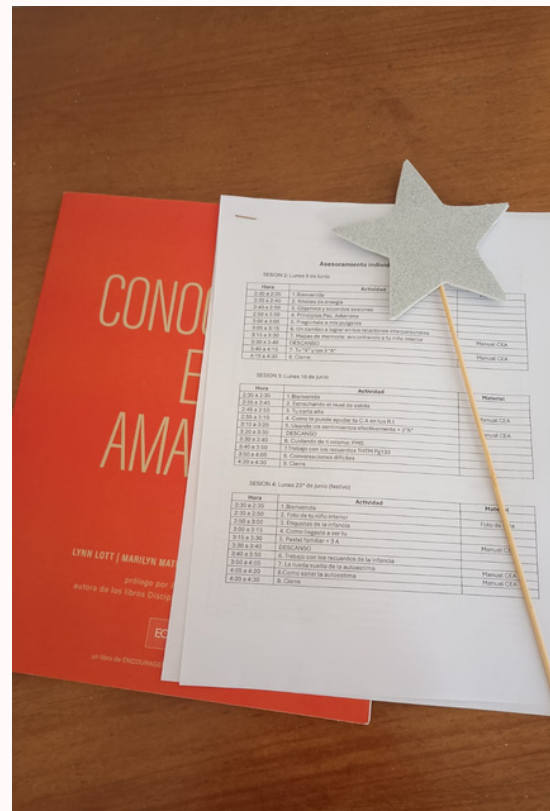
"Hoy me siento una persona cambiante, pienso como en una crisálida, una mariposa antes de crecer, una persona que esta en movimiento, que se da cuenta de muchas cosas, lo bonito que es disfrutar momentos y lo triste que es perder el tiempo"

Martin, Junio 2022

¿Estás en un momento de cambio y quieres avanzar con propósito?

Este proceso puede ser el primer paso para reconectar con tu fuerza interior y crear el camino que desees.

Estoy aquí para acompañarte



Forma de trabajo

Iniciamos con una reunión individual (con el joven y/o sus padres) para conocer sus intereses y necesidades. Luego se propone un plan personalizado que incluye un proceso total de 8 sesiones de trabajo semanales, o un mínimo de 5 sesiones. Las sesiones tienen una duración de 2 horas. Cada sesión se realizará de forma semanal, idealmente en el mismo día y horario. Entre cada una de las sesiones se contará con actividades para trabajar de forma individual en casa.

A través de ejercicios prácticos las personas aprenderán a desarrollar nuevas habilidades de vida, a través del autoconocimiento, la aceptación y la acción para avanzar con mayor propósito. Lo anterior, se fundamenta en el Programa Encouragement Consultant de Lynn Lott, los principios y técnicas de la Psicología Adleriana.