

- Licenciada en Pedagogía por la Universidad Complutense de Madrid.
- Licenciada en Psicología por la U.N.E.D.
  - o Máster en Neuroeducación y optimización de capacidades. I.S.E.P. Madrid.
  - o Máster en Sexología con perspectiva de género. Instituto Al-Ándalus de Granada.

Orientadora educativa desde hace más de 15 años en CLM en centros de educación infantil primaria, educación especial y educación secundaria.

En excedencia voluntaria desde 2022.

- o Experta en la doble especialidad del PROCESO M.A.R. Infantojuvenil y adultos. Acompañamiento en el duelo.
- o Instructora de Meditación y Mindfulness. Universidad Europea Miguel de Cervantes.
- o Instructora de Mindfulness para Educación. Asociación Mindala Mindful. Homologado por la Consejería de Educación, Junta de Andalucía.
- o Terapeuta en Acompañamiento Transpersonal.

¿Cuándo podéis contactar conmigo?

Cuando necesites:

- Acompañamiento individual
- Acompañamiento grupal
- Talleres sobre Mindfulness para profesorado
- Talleres sobre Mindfulness para familias.
- Talleres sobre Mindfulness para niños y adolescentes.
- Talleres sobre Educación Emocional para niños, adolescentes, familias.

Contacto:

655446279

Lauraamosamente\_

Durante mi vida he necesitado referentes y no los he encontrado. Necesitaba ejemplos de vidas “normales” no las que proyectan en el cine, la televisión y las redes. Testimonios “reales”, relaciones “imperfectas” que se aman y construyen cada día su relación, la cuidan y aprenden.

Siempre viví con MIEDO, desde muy pequeña me acompaña.

¿A qué? A no tener la aprobación de los demás, en primer lugar de mis padres, después de mis maestras, mis profesores, mis amistades, mis parejas, mis compañeros de estudios, mis compañeros de trabajo, mis usuarios... y una larga lista.

Aprendí a ANESTESIAS este sentimiento, a aliviarme, calmarme con la comida, el recurso que tenía cerca, a mano, siempre disponible en casa y además no era “malo”. Crecí pensando que no quería drogas, nunca probé un cigarro, una copa de alcohol u otras “drogas”, pensaba que comer era el único “placer” que tenía. Quería ser una niña buena, de la que nadie tuviera que avergonzarse.

La vida me era difícil, afrontar los desafíos que cada día se presentaban, cualquier decisión era un sufrimiento y aprendí a delegar en los demás, ellos y ellas decidían por

mí y viví durante mucho tiempo siendo el copiloto de mi barco, a la deriva y dependiendo absolutamente de la mirada, la atención, el afecto, las ideas, los consejos, de los demás.

Fue como llegué a enfermar gravemente, tanto física (desarrollando entre otras enfermedades un cáncer de piel) y psicológicamente (con ansiedad y depresión). Desequilibrio del tiroides y otras dolencias que hacían sentirme incapaz de seguir adelante.

Decidí formarme como pedagoga, me interesaba mucho conocer “por dentro” y fue unos años después cuando comencé los estudios de Psicología. Me di cuenta pronto que me apasionaba el conocimiento de las personas, su funcionamiento, pero no a un plano únicamente físico sino a un nivel más profundo, menos visible. Conocer cómo piensa, como siente, como vive, como se relaciona, como es SER UN SER HUMANO. Continué formándome y desde ese momento no he parado de hacerlo. Es una de mis pasiones.

Buscando esa SEGURIDAD en mi vida me preparé unas oposiciones y las aprobé. Pertenezco al cuerpo de profesorado de secundaria en la especialidad de Orientación Educativa, donde he pasado la mayor parte de mi tiempo laboral.

Fue en el año 2020 cuando coincide el tiempo de PARADA obligada por la pandemia con el tiempo en el que decido PARAR, ESCUCHARME, CONOCERME y CAMBIAR.

Reconecté con un anhelo que me había estado acompañando desde muy pequeña, ser Sexóloga y me especialicé. Realicé previamente un Master en Neuroeducación y optimización de capacidades buscando siempre la manera de ayudar a conectar con las capacidades que todos tenemos, aunque muchas veces por nuestras características no son tan evidentes y sobre todo en el sistema educativo actual.

Me siento bien en relaciones seguras y horizontales, me gusta acompañar, no dirigir ni aconsejar, aunque no siempre es fácil. Creo en el aprendizaje a lo largo de toda la vida, en el crecimiento constante y en la fuerza del vínculo. En la conexión de corazón a corazón independientemente de la formación o especialización que uno tenga. Creo que la persona transmite lo que ES. Por eso mi afán muchas veces ansioso de conocerme y de crecer para poder ofrecer mi mejor versión desde lo que soy y no desde lo que otros me cuentan que debo ser.

Apuesto por una vida serena, en la que la mente no sea la capitana, poder bajar el ruido mental y conectar más con el cuerpo y el corazón y juntos navegar por esta maravillosa y muchas veces agitada, imprevisible, incierta vida.

Dime qué rechazas o qué deseas y ahí tendrás el motivo de tu sufrimiento. Así de simple. Me gustaría por último citar unas sabias palabras de mi maestra de Yoga,

“Soy como un árbol que florezco en el momento en que la vida me llama a florecer, entrego mis frutos en el momento en que la vida me reclama mi fruto. Y lo entrego, me entrego. En las circunstancias que la vida me ponga”

Recuerda “todo está bien, déjalo estar”.