**LORENA BRIZ SÁNCHEZ**

### Circuito de las Flores #157, Jardines de la Florida, Naucalpan, Estado de México

### brizlorena01@gmail.com

### Celular: 55 54374665

**Perfil Profesional:**

"Soy una profesional dedicada y apasionada que encuentra un profundo sentido de realización en ayudar a los demás a descubrir su máximo potencial y a navegar por los desafíos de la vida con confianza y resiliencia. Mi compromiso es brindar un apoyo comprensivo y empático a individuos de todas las edades, guiándolos en su viaje hacia el crecimiento personal y el bienestar integral. Creo firmemente en el poder transformador de proporcionar herramientas prácticas y habilidades para la vida que les permitan a las personas enfrentar los desafíos con determinación y vivir con autenticidad y plenitud. Con un enfoque centrado en lograr una mayor flexibilidad psicológica y el desarrollo personal, aspiro a capacitar a otros para que exploren sus fortalezas, superen obstáculos y construyan vidas significativas y satisfactorias."

**Objetivo Profesional:**

¨Mi objetivo es establecer un entorno de apoyo y confianza donde los individuos puedan sentirse escuchados, comprendidos y apoyados mientras enfrentan los desafíos de la vida. A través de un acompañamiento compasivo y un enfoque en el bienestar integral, aspiro a empoderar a los demás para que vivan una vida auténtica, significativa y plena, explorando sus fortalezas, superando desafíos y alcanzando metas alineadas con sus valores fundamentales. Impulsada por una profunda pasión por vivir la vida, mi meta es capacitar a individuos de todas las edades para que vivan con autenticidad, disfruten del presente y creen vidas llenas de significado y realización¨.

**Experiencia Profesional:**

**Clínica Liber Terapia Cognitivo Conductual y Consultorio Particular**

Estado de México

2021 - Presente

* Proporcionar terapia individualizada a adolescentes, jóvenes y adultos, enfocándome en promover una vida plena y significativa.
* Guiar a los clientes en su proceso de autoexploración y desarrollo personal, fomentando la conciencia plena y la apreciación del momento presente.
* Utilizar enfoques terapéuticos como la terapia cognitivo conductual, la terapia de aceptación y compromiso, y la terapia integrativa, adaptados a las necesidades específicas de cada individuo con el objetivo de fomentar la salud mental y el bienestar emocional.
* Proporcionar a los clientes herramientas para el manejo de la ansiedad, la depresión y el estrés, facilitando su proceso y promoviendo la flexibilidad psicológica

**Clínica Cenyeliztli**

Ciudad de México

2018 – 2021

* Apoyar económicamente a personas necesitadas para acceder a terapia, demostrando un compromiso con la igualdad de acceso a la atención de salud mental.

**Colegio Everest**

Santiago de Chile

2008 - 2013

* Instructora de Formación, inspirando a los estudiantes a vivir con pasión y propósito, y a aprovechar al máximo cada oportunidad que se les presenta.
* Acompañamiento individualizado a cada estudiante en su desarrollo humano y espiritual, brindando apoyo personalizado y orientación para su crecimiento integral
* Colaboración activa en áreas de pastoral y acción social, fomentando un ambiente de gratitud y aprecio por la vida.
* Facilitación de talleres y conferencias sobre liderazgo y desarrollo personal, animando a los jóvenes a perseguir sus sueños y a vivir con autenticidad y alegría.

**Colegio Everest en Detroit y Grupos de Jóvenes Católicos**

Detroit, Michigan, Estados Unidos

2001 - 2008

* Acompañamiento individualizado de jóvenes y adultos, promoviendo un enfoque positivo hacia la vida y alentando a los demás a vivir con plenitud y según lo valioso para cada uno.
* Organización de congresos de liderazgo y actividades para el crecimiento humano y espiritual de los jóvenes, animando a los participantes a vivir sus vidas con plenitud.

**Colegio Cecvac**

Monterrey, Nuevo León, México

1996 - 2001

* Instructora de Formación, transmitiendo a los estudiantes la importancia de vivir la vida con pasión y compromiso.
* Ofrecer tutorías individuales para estudiantes, alentándolos a perseguir sus sueños y a aprovechar al máximo su tiempo en la escuela.
* Acompañamiento individualizado a cada estudiante en su desarrollo humano y espiritual, brindando apoyo personalizado y orientación para su crecimiento integral
* Organización y participación en el departamento de pastoral y acción social, promoviendo un sentido de comunidad y aprecio por la vida entre los estudiantes.

**Educación:**

1. **Máster en Terapia de Aceptación y Compromiso**
   * Clínica Líber Terapia Cognitivo Conductual
   * Estado de México
   * 2022
2. **Diplomado en Tanatología desde la Terapia Cognitivo Conductual**
   * Clínica Líber Terapia Cognitivo Conductual
   * Estado de México
   * 2021
3. **Curso en Bases Biológicas de la Conducta**
   * Clínica Cenyeliztli
   * Ciudad de México
   * 2020
4. **Diplomado en Fundamentos de la Terapia Cognitivo Conductual**
   * Clínica Cenyeliztli
   * Estado de México
   * 2019
5. **Diplomado en Intervención Cognitivo Conductual en Problemas Específicos en Adultos**
   * Clínica Líber Terapia Cognitivo Conductual
   * Estado de México
   * 2019
6. **Diplomado en Psicología Hospitalaria**
   * Hospital Español (avalado por Universidad La Salle)
   * Ciudad de México
   * 2018
7. **Maestría en Psicología Clínica**
   * Universidad Anáhuac México Sur
   * Ciudad de México
   * 2016 - 2018
8. **Diplomado en Principios de la Psicología Clínica**
   * Universidad Anáhuac México Sur
   * Ciudad De México
   * 2015
9. **Certificación en Coaching Ontológico**
   * Arturo Orantes
   * Ciudad de México
   * 2015
10. **Diplomado en Persona, Verdad y Plenitud**
    * Universidad Finis Terrae
    * Santiago de Chile
    * 2013
11. **Diplomado en Fundamentos de la Escuela Católica**
    * Universidad Finis Terrae
    * Santiago de Chile
    * 2013
12. **Curso en Afectividad del Adolescente**
    * Universidad de los Andes
    * Santiago de Chile
    * 2011
13. **Licenciatura en Educación y Desarrollo**
    * Universidad Anáhuac México Norte
    * Ciudad de México
    * 1996 - 2001

**Perfil de Habilidades:**

* **Empatía y Comprensión:** Poseo una habilidad natural para conectar con los demás y crear un ambiente de confianza donde las personas se sienten escuchadas y comprendidas.
* **Flexibilidad y Adaptabilidad:** Me desenvuelvo con facilidad en diferentes entornos, mostrando una capacidad para ajustarme a las necesidades cambiantes y responder con eficacia a diversas situaciones.
* **Atención Personalizada al Cliente:** Me comprometo a brindar un apoyo individualizado y compasivo a cada persona que acompaño, asegurándome de satisfacer sus necesidades emocionales y de desarrollo.
* **Trabajo en Equipo Colaborativo:** Me encanta colaborar con otros profesionales para lograr objetivos comunes, reconociendo y valorando las fortalezas de cada miembro del equipo.
* **Resiliencia y Ética Profesional:** Mantengo una actitud positiva y ética en todo momento, demostrando resiliencia frente a los desafíos y manteniendo altos estándares de integridad en mi trabajo.

**Idiomas:**

* Español: Nativo
* Inglés: Avanzado