



## María Ramos

*Soy psicóloga y mi trabajo está orientado al crecimiento y desarrollo de las personas y familias. Me apasiona acompañarlas en el proceso de conocerse mejor para construir relaciones positivas, potenciar sus fortalezas y recursos y también identificar y trabajar juntos sus áreas de mejora.*

*Creo firmemente que todos podemos educar nuestra forma de pensar, de actuar y sentir de una forma más positiva, más constructiva y más creativa. Me gusta trabajar estos aspectos con todo el mundo, pero muy especialmente con adolescentes y jóvenes, edades donde es imprescindible aprender optimismo realista ¡hay muchas decisiones vitales que tomar en estas etapas!*

*Por mi experiencia y trayectoria creo en la prevención, en que hay muchos problemas familiares que se pueden evitar con una adecuada orientación a tiempo.*

**Fortalezas personales:** capacidad de amar y ser amando, ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad, gratitud, ecuanimidad equidad y justicia y honestidad autenticidad y lealtad (Según el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales).

## Experiencia profesional

Desde 2012 a la actualidad trabajo como psicóloga en enpositivoSÍ donde ejerzo como terapeuta y counsellor acompañando a personas a conocerse mejor a sí mismas, potenciar sus fortalezas, identificar sus emociones positivas, promover su sentido vital y elaborar planes de acción dirigidos a sentir mayor armonía y bienestar.

Además soy subdirectora y responsable del área AULA FAMILIA de enpositivoSÍ donde ofrecemos formación a las familias y otros agentes educativos donde puedan adquirir conocimientos y habilidades sobre técnicas que mejoren su bienestar y satisfacción.

Imparto seminarios y cursos para padres (“Padres optimistas”). Estos cursos están dirigidos a padres que quieren educar a sus hijos con cariño, gestión de emociones, límites y valores y que necesitan recursos que les guíen en la labor de ser padres: habilidades sociales, inteligencia socioemocional, autoestima, optimismo, negociación, comunicación eficaz, disciplina positiva, uso adecuado de las nuevas tecnologías...

Comencé mi trayectoria laboral (2000-2003) como terapeuta en el programa de Reinserción de Proyecto Hombre Madrid y como subdirectora en el programa de Adolescentes y Familias (2003-2004 Programa Soporte).

Posteriormente (2004-2012) trabajé como psicóloga especializada en **terapia familiar**, en prevención de adicciones y otras conductas de riesgo y en acciones de promoción de la salud, en el Programa de prevención del Instituto de Adicciones de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid) donde la mayor parte del trabajo estuvo centrado en la **orientación familiar**, la **intervención con adolescentes y jóvenes**, **escuelas de padres** en centros educativos y otras organizaciones y la **formación a profesores** en prevención de conductas de riesgo.

## Formación

- **Licenciada en psicología clínica y de la salud** (UCM)
- Experta en **terapia familiar sistémica**. en Atenea (centro de terapia y formación en sistemas humanos)
- **Experta en drogodependencias** (UCM)
- **Certificado de Aptitud Pedagógica**. (UCM)
- **“Educación en valores y prevención de conductas de riesgo”** (UCM)
- Formación en **psicología positiva y educación** (Fundación Fluir)
- Introducción a la **psicología Positiva I y II**. Centro enpositivoSI psicología.

## Comunicaciones/artículos

Formadora Curso de **“Formación de Agentes de Salud especializado en Prevención de Drogodependencias en Contextos Universitarios”**, 30 alumnos durante los meses Noviembre a junio de 2005

CICLO TEMÁTICO: ABRE TU MIRADA: PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS Y ADICTAS HOY. MITOS Y REALIDADES. Ponente en el Taller: **“La familia, clave de la prevención de las adicciones”**. Escuela de voluntariado 31 octubre 2007

### ARTÍCULOS EN COLABORACIÓN CON DE ISABEL SERRANO EN ZEN

- Artículo **“Cómo elegir los juguetes más idóneos para niños”** 05/01/2016:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/familia-y-co/2016/01/05/5682b2f122601db60b8b469e.html>
- Artículo **“Educar con mano dura no funciona”** 19/04/2017:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2017/04/19/58ee1391ca4741313c8b460d.html>
- Artículo **“Los hijos y la tecnología, un puente levadizo”** 30/09/2015:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/2015/09/30/56051e04268e3e51418b4582.html>
- Artículo **“Ponga fin a la eterna pelea de sus hijos”** 11/11/2016:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2016/11/11/5819b88fe5fdea01438b45db.html>
- Artículo **“Cómo puede sacar a su hijo mayor de casa”** 24/10/2016:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2016/10/24/5808acc3268e3ee9468b45c8.html>
- Artículo **“Quiero a mis hijos por igual”... Mentira** 27 SEP. 2017:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2017/09/27/59c4f05446163f89718b45bf.html>
- Artículo **“Cómo afrontar el embarazo de una hija adolescente”** 23 ene. 2018:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2018/01/23/5a61cfd522601ddb578b4634.html>

