DEBI CAND

MENTORÍAS INDIVIDUALES · COMUNICACIÓN & VÍNCULOS

Lo que postergás también decide por vos.

Un proceso para comprender lo que está pasando, hacer visible lo que hoy no estás pudiendo ver y construir una manera diferente de decidir, conversar, vincularte y actuar.

¿De qué se trata este proceso?

A veces el problema no es no saber que algo hace mal. El problema es saberlo y seguir sin encontrar cómo salir de ahí.

- Sentirse decepcionado por un vínculo y no saber qué hacer con lo que pasó.
- Sentir que alguien manipula, presiona o avanza sobre límites que no se están pudiendo sostener.
- Callar para evitar un conflicto, aguantar y terminar acumulando enojo.
- Hacerse cargo de todo, sostener a todos y terminar agotado, solo o poco reconocido.
- Esperar que el otro cambie mientras se sigue sosteniendo una situación que duele.
- Saber que hay que decidir y seguir postergando por miedo a equivocarse o a las consecuencias.
- Pedir, explicar, insistir y no saber qué hacer cuando la respuesta del otro no cambia.
- Sentirse traicionado, estafado o decepcionado y quedar atrapado intentando entender por qué pasó.

> **Ahí empieza mi trabajo.**

No para decirte qué hacer, sino para descifrar qué está pasando de verdad: qué parte te corresponde, qué estás sosteniendo, qué límite falta, qué conversación necesita ocurrir, qué depende de vos y qué no, y qué comportamiento puede estar manteniendo aquello que querés cambiar.

Porque soportar, aguantar, callar, controlar, insistir o postergar también tienen un costo: tranquilidad, tiempo, energía, libertad, disfrute y, muchas veces, confianza en la propia capacidad para decidir.

> **El cambio empieza cuando aquello que estaba mezclado, naturalizado o escondido se puede ver.**

Trabajar de raíz

No trabajo solamente sobre el problema tal como aparece en la primera conversación. Lo aterrizamos, lo investigamos y buscamos comprender cómo se está pensando, sintiendo y sosteniendo. La intención es llegar a aquello sobre lo que realmente se puede intervenir y llevarlo a la vida cotidiana.

RAÍZ organiza mi manera de acompañar. No funciona como una receta rígida: en cada proceso escucho, pregunto, contrasto, vuelvo atrás cuando hace falta y ajusto la intervención a la situación concreta.

ATERRIZAR · Pasar del "no doy más", "no me escucha" o "no puedo decidir" a una situación concreta y observable.

DESCIFRAR · Comprender cómo se está pensando, sintiendo y actuando frente a lo que sucede.

DISTINGUIR · Separar hechos de interpretaciones; necesidad de expectativa; pedido de insinuación; lo propio de lo ajeno; lo que se puede modificar de lo que no se controla.

HACER VISIBLE · Observar contradicciones, expectativas, pedidos que nunca fueron explícitos, respuestas que ya están dadas o patrones que se siguen repitiendo.

DEVOLVER RESPONSABILIDAD Y DECISIÓN · Separar responsabilidad de culpa y recuperar capacidad de decidir sobre aquello que sí depende de la persona.

ATRAVESAR LO QUE FRENA · Aterrizar miedos, culpa, anticipaciones y creencias para que no decidan automáticamente.

LLEVAR A LA EXPERIENCIA · Convertir lo comprendido en acciones: pedir, conversar, poner un límite, dejar de insistir, preguntar, pedir ayuda, retirarse antes de reaccionar o retomar algo propio.

REVISAR Y AJUSTAR · Volver sobre lo que ocurrió en la vida real, aprender de esa experiencia y ajustar.

OBSERVAR → HACER VISIBLE → DECIDIR → EXPERIMENTAR → REVISAR → AJUSTAR

A.P.R.E.N.D.E.R. · El recorrido de tu proceso

Mientras RAÍZ organiza mi manera profesional de intervenir, A.P.R.E.N.D.E.R. acompaña el recorrido de la persona. No son ocho sesiones ni una secuencia cerrada: son movimientos que pueden aparecer y volver a aparecer a lo largo del proceso.

A · ACEPTAR · Mirar con honestidad qué está pasando hoy.

P · PERCIBIR · Reconocer qué se siente y cómo aparece en la experiencia.

R · RECONOCER · Observar pensamientos, conversaciones internas y patrones que se repiten.

E · ENTENDER · Comprender qué muestra la experiencia y qué necesita ser revisado.

N · NOMBRAR · Reconocer necesidades, decir lo que se calla y poner palabras a los límites.

D · DECIDIR · Dejar de quedar detenido solamente en el análisis y elegir cómo seguir.

E · EVOLUCIONAR · Integrar lo aprendido y abrir nuevas posibilidades.

R · RECONSTRUIRME · Elegir qué se quiere construir a partir de lo vivido y aprendido.

El compromiso con el proceso

No se trata de responder bien ni de cumplir para mí. Se trata de estar presente y ser honesto con lo que se hace, lo que no se hace, lo que se evita y lo que se decide. Las prácticas forman parte del proceso porque comprender algo sin llevarlo a la experiencia tiene un límite.

> **Mi compromiso es con el acompañamiento. El compromiso de la persona es, primero, con ella misma.**

Lo que te llevás del proceso

El proceso puede comenzar por una situación concreta que hoy duele, preocupa o necesita cambiar. Pero lo que se construye durante ese recorrido puede ir mucho más allá de esa situación.

- Reconocer qué corresponde asumir y qué no.
- Poner límites con mayor claridad.
- Tener conversaciones que se vienen evitando.
- Detectar patrones antes de volver a repetirlos.
- Distinguir lo que está ocurriendo de lo que se teme o anticipa.
- Decidir sin necesitar controlar todas las consecuencias.
- Aprender a observar la propia manera de pensar, sentir y actuar.
- Responder de una manera diferente frente a situaciones nuevas.

> **Y también recuperar las ganas de seguir creyendo en vos.**

Volver a confiar en la propia capacidad para atravesar lo que venga, sabiendo que hay recursos que ya no están afuera: se practicaron, se incorporaron y pueden volver a utilizarse.

> **Y, por sobre todo, decidir con libertad.**

No solamente desde el miedo, la culpa, la presión o lo que otros esperan. Sino pudiendo comprender qué está pasando, reconocer qué necesitás, distinguir qué depende de vos y asumir tus propias decisiones.

> **El proceso tiene una duración. Lo aprendido no tiene fecha de vencimiento.**

Mi manera de acompañar

Me comprometo con cada proceso que tomo. Escucho con atención, pregunto, vuelvo a preguntar cuando algo necesita mayor claridad, explico de otra manera si hace falta, intervengo cuando observo algo que puede ser importante y propongo prácticas para que lo trabajado no quede solamente en una conversación.

No parto de una explicación prefabricada ni supongo que todos los problemas tienen la misma causa. Cada situación se investiga. Puedo formular hipótesis, pero seguimos mirando hasta comprender qué está ocurriendo en ese caso.

Mi responsabilidad es poner presencia, escucha, criterio profesional, intervención, preparación y compromiso. Si considero que mi acompañamiento no es el adecuado para una situación, lo voy a decir con claridad. Y si durante el proceso algo necesita revisarse, también lo vamos a conversar.

La intención no es generar dependencia. Es que, progresivamente, la persona pueda observarse, cuestionarse, decidir, actuar y revisar su propia experiencia con mayor autonomía.

> **Al principio intervengo yo. Con el tiempo, la persona aprende a intervenir en sí misma.**

Antes de elegir un proceso

El primer paso es un encuentro inicial de 30 minutos sin costo. Es un espacio para conocer la situación, entender qué se necesita, explicar mi forma de acompañar y evaluar juntos si este proceso es adecuado.

No hace falta llegar con todo claro. Justamente, muchas veces el primer trabajo es poder ordenar qué está pasando y cuál podría ser un objetivo de proceso.

> **Si hay encaje, recién ahí elegimos la modalidad de acompañamiento.**

Una inversión en recursos que quedan en vos

La inversión no corresponde solamente a una cantidad de encuentros. Es tiempo profesional, método, práctica, revisión y un proceso pensado para que lo trabajado pueda convertirse en recursos propios.

Un límite que aprendiste a reconocer, una conversación que aprendiste a atravesar, una manera más clara de distinguir responsabilidades, un patrón que ahora podés detectar o una decisión que aprendiste a tomar con mayor libertad pueden acompañarte mucho después de que el proceso termine.

> **No estás invirtiendo solamente en resolver lo que hoy duele. Estás invirtiendo en cómo vas a poder acompañarte también después.**

Modalidades e inversión

Mentoría Individual Premium

Mayor acompañamiento mientras lo trabajado se lleva a la vida cotidiana · Duración: aprox. 3 meses y medio · 1 encuentro semanal de hasta 60 min

- Objetivo central de proceso · prácticas y ejercicios personalizados
- Revisión de lo aplicado entre encuentros · mayor acompañamiento entre encuentros
- Audio ante una situación puntual vinculada al proceso · respuesta dentro de 24 a 48 hs hábiles
- Sesiones de estudio: grabación de los encuentros, con autorización
- Garantía de acompañamiento: hasta 2 encuentros adicionales sin costo si el objetivo necesita mayor integración, sosteniendo participación y prácticas acordadas

	Argentina	Exterior
Pago completo	ARS 1.050.000	USD 700
En cuotas	3 × ARS 380.000	3 × USD 255

Mentoría Individual

Continuidad semanal con foco en un objetivo central · Duración: aprox. 3 meses · 1 encuentro semanal de hasta 60 min

- Objetivo central de proceso · prácticas y ejercicios personalizados
- Revisión de lo aplicado durante el proceso · revisión final para evaluar cierre o continuidad

	Argentina	Exterior
Pago completo	ARS 650.000	USD 450
En cuotas	3 × ARS 235.000	3 × USD 165

Sesión individual puntual

Para una situación concreta que necesita ordenarse ahora: una decisión que hay que tomar esta semana, una conversación que se viene, un límite que hay que poner ya. Una sesión no alcanza para trabajar un patrón de fondo —eso necesita continuidad, práctica y revisión— pero sí para salir con más claridad y un próximo paso concreto.

	Argentina	Exterior
Valor	ARS 80.000	USD 80

Tarjeta: consultar opciones disponibles al momento de contratar. Procesos online para personas de habla hispana; la modalidad concreta y los detalles de organización se acuerdan antes de comenzar.

Para comenzar

> **Encuentro inicial · 30 minutos · sin costo**

Si hay algo que sabés que te está haciendo mal o necesitás cambiar y no estás pudiendo resolverlo sola/o, podemos empezar por comprender qué está pasando y evaluar si este proceso es para vos.

Coordinar el encuentro inicial

WhatsApp: +54 9 11 6542-8600 · Instagram: @debi.cand.coach · www.debicand.com.ar