



Apoyo Psicológico

Desarrollo académico

Psic Omar Baeza



Psicólogo Omar Baeza

Egresado de la Licenciatura en Psicología por el Instituto Universitario Carl Rogers

Diplomado en Terapia de Pareja

Agente Capacitador Externo ante la ST4PS

**Instructor de la Cámara Nacional de Comercio y Turismo
(CANACO SERVYTUR CHETUMAL)**

**Miembro del Consejo Mexicano de Neurociencias A.C.
Promotor de la Salud en Centros de Integración Juvenil A.C.**

Instructor Independiente



@PsicologoOmar



omarbaezaa__



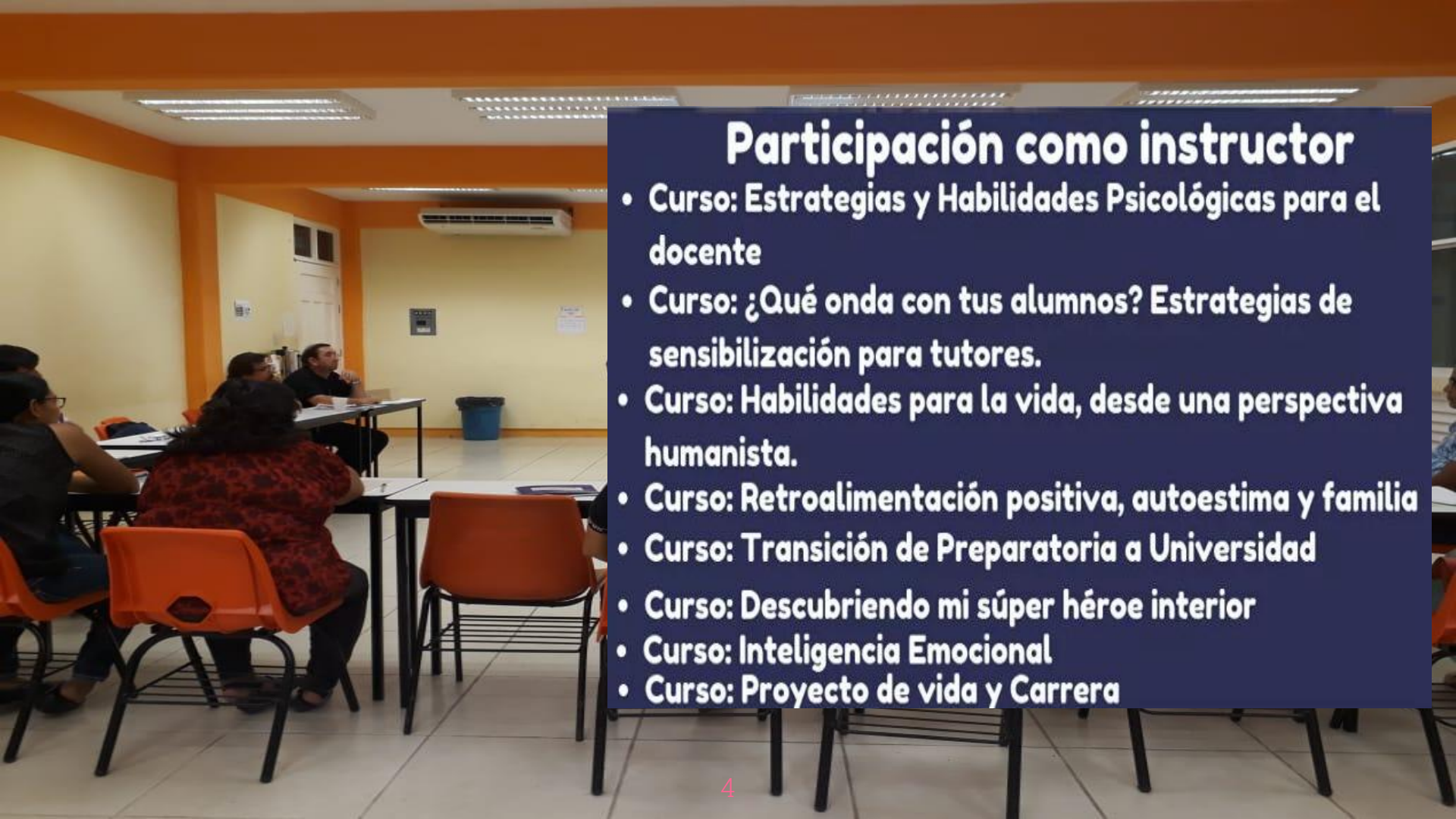
Psicólogo Omar Baeza



983-839-0930

Conocimientos adquiridos

- **Curso: Lengua de Señas Mexicana Nivel Básico**
- **Congreso Internacional de Educación Femexval**
“Mejorar lo que somos para mejorar lo que hacemos”
- **Curso: “Abordaje y resolución asertiva de conflictos emocionales”**
- **Curso: “Salvando vidas” guardián informado en la prevención del suicidio.**
- **Curso: La familia y su influencia en el desarrollo del ser humano**



Participación como instructor

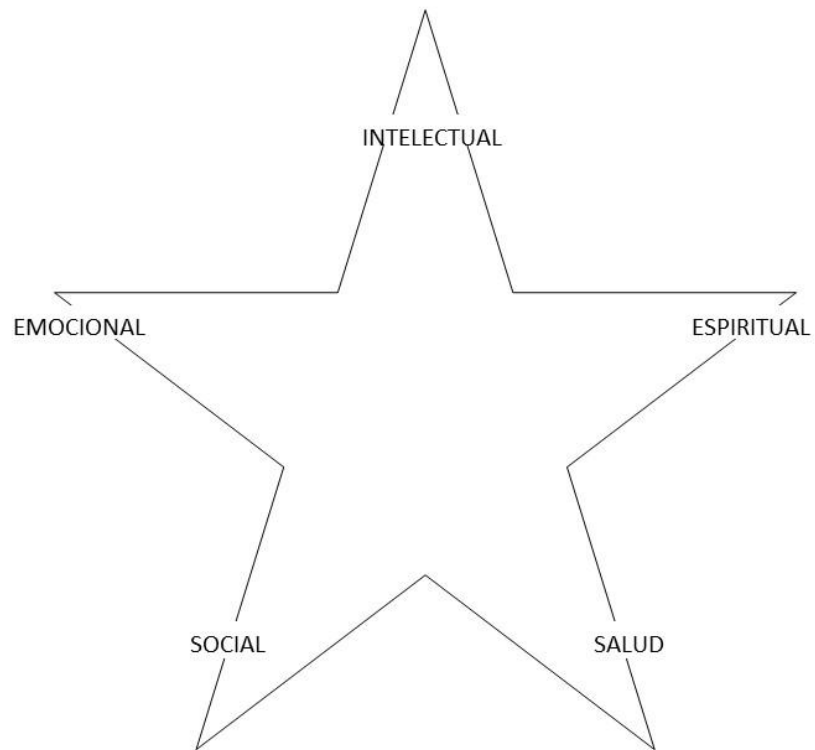
- **Curso: Estrategias y Habilidades Psicológicas para el docente**
- **Curso: ¿Qué onda con tus alumnos? Estrategias de sensibilización para tutores.**
- **Curso: Habilidades para la vida, desde una perspectiva humanista.**
- **Curso: Retroalimentación positiva, autoestima y familia**
- **Curso: Transición de Preparatoria a Universidad**
- **Curso: Descubriendo mi súper héroe interior**
- **Curso: Inteligencia Emocional**
- **Curso: Proyecto de vida y Carrera**

¿Quiénes son los más importantes del mundo?

*¿Autoexamen de
mi persona?*



MI ESTRELLA





INTELECTUAL

1. Disfruto estudiar, compartir ideas, si no es así, dobla un poco tu cabeza.
 2. Cultivo mi mente con una buena lectura
 3. Respeto las opiniones ajenas
 4. Busco constantemente actividades que me permiten mi crecimiento personal
 5. Dejo de juzgar a los demás gran parte del día
 6. Mantengo calmo mi pensamiento durante gran parte del día
- 
- 



ESPIRITUAL

1. ¿Tengo valores que guían mi vida y los aplico? Si no es así, dobla un poco tu brazo derecho.
 2. ¿Cultivo mi espíritu a través de la oración o lo que yo considero trascendental?
 3. ¿Van de acuerdo mis principios y mis valores de lo que enseño con lo que hago?
 4. ¿Amo a mi prójimo y mi familia y comparto y dedico tiempo con ellos
 6. ¿Creo en un ser superior o algo trascendental?
- 
- 



EMOCIONAL

1. ¿Expreso mis sentimientos cuando así deseo hacerlo? Si no es así, dobla un poco tu brazo izquierdo.
 2. ¿Me hago cargo de mis emociones o les hecho la culpa a los demás?
 3. Expreso adecuadamente mis sentimientos?
 4. Canalizo adecuadamente mis emociones
 5. ¿Tengo el control sobre mis emociones y sentimientos?
 6. ¿Estoy Tranquil@ y seren@ gran parte del día?
- 
- 



SOCIAL

1. Tengo amigos fuera de mi trabajo, sino es así, dobla un poco la pierna izquierda.
 2. Cultivo mis amistades frecuentándolos regularmente.
 3. Acudo a actividades recreativas.
 4. Me ocupo de mis tiempo libre compartiendo con otras personas.
 5. Pertenezco a algún club.
 6. ¿Puedo relacionarme con la gente sin ningún problema?
- 
- 



SALUD

1. Me alimento adecuadamente y como a mis horas: si no es así, dobla un poco la pierna derecha.
 2. Acudo a mis chequeos médicos regularmente.
 3. Duermo las horas que debo dormir.
 4. Dedico tiempo para realizar ejercicio.
 5. Cuando tengo algún malestar físico dedico el tiempo para acudir al médico y seguir las indicaciones que el médico me indica.
 6. Amo mi cuerpo y lo cuido.
- 
- 

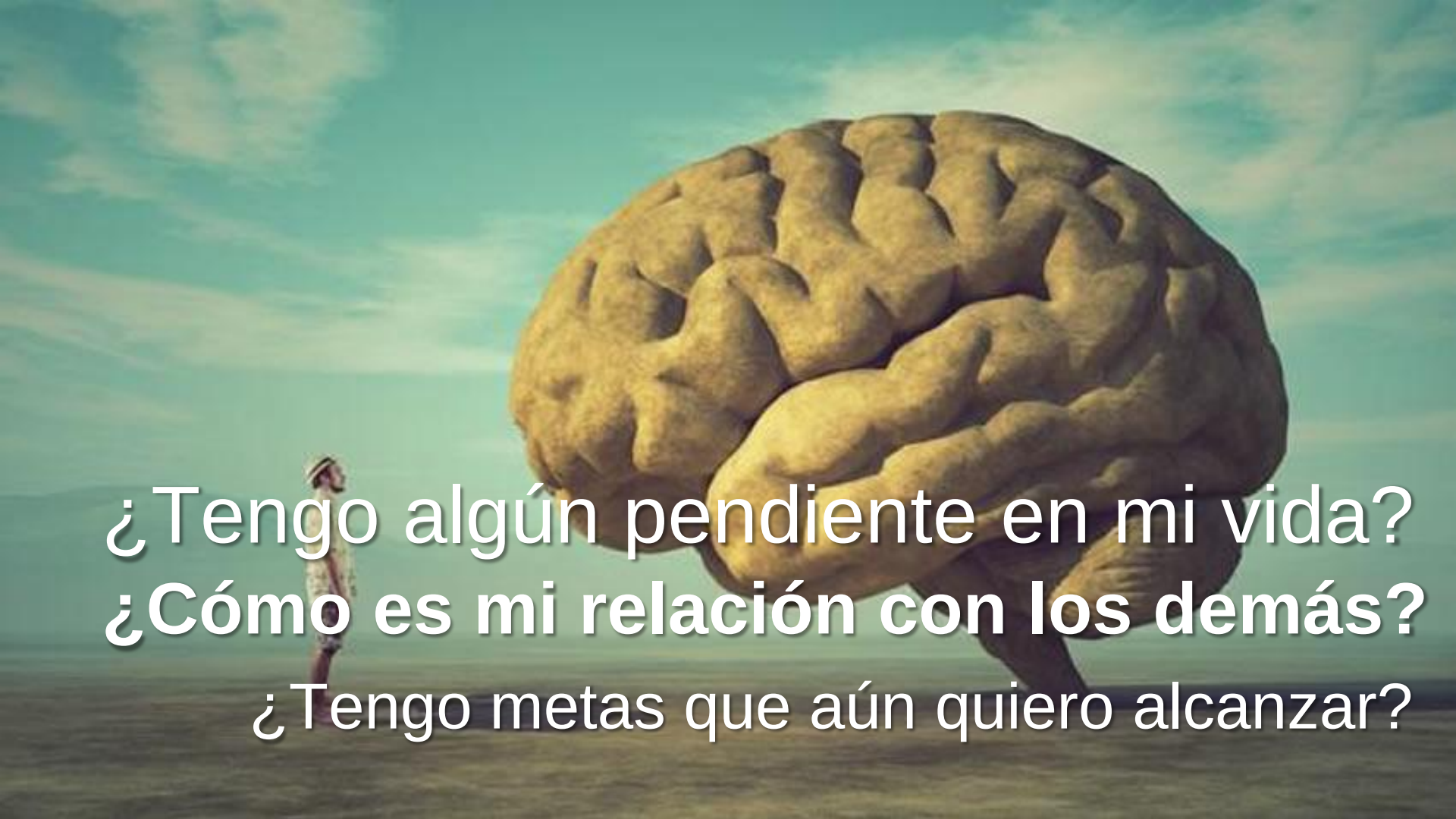


¡AHORA!

- CAMINA, CAMINA, CAMINA
 - ¿Así andas en tu vida?
 - ¿Qué dice tu cuerpo de tu vida?
 - Poner el cuerpo frente a ti
 - ¿Si tu pierna derecha hablara qué diría de tu salud física... ¿Qué te pediría?
 - ¿Si tu pierna izquierda hablara de tus relaciones sociales, ¿Qué te diría? ¿Qué te pediría?
 - ¿Si tu brazo derecho hablara de tu espiritualidad ¿Qué te diría? ¿Qué te pediría?
 - ¿Si tu brazo izquierdo hablara de tus emociones ¿Qué te diría? ¿Qué te pediría?
 - ¿Si tu cabeza hablara de tu intelectualidad ¿Qué diría? ¿Qué te pediría?
 - Escucha tu cuerpo, tu cuerpo es sabio, él sabe qué hacer
 - Escríbele una carta a tu cuerpo, a ti mismo.
- 
- 

¿Cómo estoy?
¿Qué me motiva?
¿Qué me hace feliz?



A surrealist painting depicting a man in a wide-brimmed hat and a patterned tunic walking across a vast, flat, arid landscape under a pale blue sky with wispy clouds. He is carrying a massive, human brain on his back, which is as large as his torso and has a highly detailed, wrinkled surface. The man is looking back over his shoulder at the enormous brain he is carrying.

¿Tengo algún pendiente en mi vida?
¿Cómo es mi relación con los demás?
¿Tengo metas que aún quiero alcanzar?

Oración de la Gestalt

Yo soy Yo
Tú eres Tú.
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres Tú.
Yo soy Yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos
será maravilloso.
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a Mí mismo
cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a Ti
cuando intento que seas como yo quiero
en vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Fritz Perls

PSICÓLOGO OMAR LÓPEZ BAEZA



¡CONTACTA!



¡CONTRATA!



¡CAPACITATE!

¡NADIE TENGA EN POCO TU JUVENTUD!

*"EL GRAN DESCUBRIMIENTO DE MI GENERACIÓN ES QUE LOS SERES HUMANOS
PUEDEN ALTERAR SUS VIDAS AL ALTERAR SUS ACTITUDES MENTALES"*

WILLIAM JAMES



PSICÓLOGO OMAR LÓPEZ BAEZA



CONSULTORÍA HABILIDADES HUMANAS PLANES DE TRABAJO
DESARROLLO HUMANO CAPACITACIÓN DE PERSONAL TALENTO