

0.0

Comentarios (0)

## Laura Adriana Ortega Sánchez

Naucalpan De Juárez, México
Conferencista | Capacitador | Docente

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español

## Áreas de conocimiento

Desarrollo Humano integral, Inteligencia Emocional, Consciencia integral, Autoconocimiento, Autoestima, Liderazgo con alma, Empresa consciente, Primeros Auxilios Psicológicos, Eneagrama: ¿Quién soy?, Sabiduría Emocional, Resiliencia, Aprendiendo a amarme.

## Descripción del perfil

Es especialista en Desarrollo Humano, su objetivo profesional es promover una cultura de consciencia integral para las personas, empresas, organizaciones de la sociedad civil e instituciones educativas a través de un modelo de Desarrollo Humano Integral con la creación de conferencias, consultorías, proyectos, cursos, talleres, espacios de reflexión y sesiones de counseling, brindando herramientas al alcance de todos en su crecimiento personal, calidad de vida, bien estar y trascendencia. Se mantiene en constante capacitación para lograr brindar una atención integral a sus clientes; parte de su formación ha sido participar en cursos de Oratoria, Proyectos de impacto social, Acción Participativa, Primeros Auxilios Psicológicos, Grafología, Mediación conciliación y justicia restaurativa, Educación para la Paz, Inteligencia emocional, Educar emociones en la infancia, Eneagrama, Salud mental y habilidades para la vida, Lengua de señas mexicanas, entre otros. Ha apoyado como voluntaria en varias sedes impartiendo talleres y conferencias como en ONU Mujeres Her for She, Pro Mujer, UNAM, Fundación Fuentes de Inspiración, DIF, Jornada Labor Fecunda (Movimiento de Conscientización Juvenil), ha contribuido también como mediadora en el centro de mediación de la Universidad Albert Einstein, además ha apoyado en Instituciones no gubernamentales ayudando a personas de la tercera edad y niños. Aporto sus conocimientos y habilidades con el modelo de Desarrollo Humano propiciando formación humana y empresarial en el Centro para el desarrollo integral del campo I.A.P. , Business Kids y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia DIF. Actualmente es la Directora y fundadora de Potencial Humano, ayudando a las personas a facilitar su proceso de Autoconocimiento, aplicando herramientas de PNL, Bioenergética, arteterapia, counseling, psicología humanista, desarrollo humano, entre otros, abordando diferentes temas como inteligencia emocional, liderazgo, valores, comunicación, autoestima, ecología, resolución de conflictos y logros de objetivos. Hoy brinda cursos como lo son: Curso Eneagrama ¿Quién Soy?, Curso Desarrollo Humano Integral, Curso Primeros Auxilios Psicológicos y Curso Sabiduría Emocional, también se encuentra trabajando en el diseño de proyectos para instituciones privadas y públicas llamado “empresa consciente” y para las instituciones educativas “Educación integral”.

## Conferencias, Cursos o Talleres

**Primeros Auxilios Psicológicos**

Flexible

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una técnica de intervención que se utilizan en emergencias cotidianas, como pueden ser accidentes de tránsito, agresiones físicas y muertes repentinas hasta emergencias masivas como lo son, los desastres naturales, tormentas, sismos, maremotos, etc. Aprender de los PAP puede ser de gran ayuda para los demás, pero también para usted y para su familia.

**Desarrollo Humano Integral**

Flexible

El ser humano es un ente bio-psico-social-espiritual en la cual se desenvuelve a lo largo de su vida, sin embargo, vamos descuidando cada una de las áreas por la diferentes circunstancias que nos demanda la sociedad, y nos ha llevado a una vida sin sentido. Este curso te brindará herramientas de Desarrollo Humano como lo son: la Bioenergética, Arteterapia, PNL, Coaching, Tanatología, entre otros, la cual te permitirán conocerte mejor, alcanzar tus metas personales y profesionales, pero sobre todo te dará herramientas e ideas para que puedas construir tu propio proyecto personal para alcanzar una vida plena de sentido en el mundo actual.

**Eneagrama: ¿Quién soy?**

Sin especificar

Cada persona nos revela un mundo, tiene una forma de ver la vida, de pensar, de sentir y de relacionarse con el mundo; el eneagrama es una herramienta que te permitirá explorar 9 tipos de personalidad que existen, conociendo desde las virtudes, miedos, limitaciones, deseos, comportamientos en el trabajo, en el amor, reacciones en los momentos de dicha o estrés. Esta herramienta te permitirá fortalecer tus relaciones personales, tu habilidad de comunicarte asertivamente y promoverá tu crecimiento personal.

**Sabiduría Emocional**

Flexible

“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor.” Frederick Dodson Desarrollar nuestra inteligencia emocional nos ayuda a responder a los conflictos con los que vivimos día a día, ofreciéndonos recursos y habilidades fundamentales para solucionarlos de una forma más sana. La capacidad de conocernos a nosotros mismos, de expresar nuestras emociones y entender las de las personas que nos rodean, nos ayuda a relacionarnos mejor con nuestro entorno familiar, laboral y social. Investigaciones aseguran que nuestro éxito se debe en un 23% a nuestras capacidades intelectuales y en un 77% a nuestras aptitudes emocionales. La parte racional del cerebro usa sólo el 10% del mismo, mientras que el 90% restante es emocional, por lo que las emociones son la esencia de nuestro bienestar, de nuestras relaciones, de nuestras decisiones y de nuestros logros. Alguien con inteligencia emocional desarrollada, sabrá reconocer lo que quiere en su vida y cómo conseguirlo, podrá resolver la ansiedad, sabrá pedir ayuda cuando la necesita, sabrá disfrutar del presente, será capaz de gestionar una emoción “negativa” para que no influya en sus decisiones, será capaz de elegir cómo le hacen sentir los demás, de aceptar la incertidumbre y aprender a sentirse bien en ella, de expresarse y poner límites a los demás, de recuperarse cuando algo le hace daño, de animarse a sí mismo cuando las cosas no vayan bien, etc. En este curso lograrás conocer a profundidad cada una de tus emociones, logrando entender cuál es su función en nuestra vida, a través de diferentes herramientas del Desarrollo Humano, Arteterapia y Programación Neurolingüística, para saber cómo expresarte mejor y, por ende, tener una salud emocional.

**Aprendiendo a amarme**

Flexible

“Quién mira hacia afuera, sueña; quién mira hacia adentro, despierta.” Gustav Jung La forma de comportarnos y tomar nuestras decisiones es influenciada por nuestra autoestima sea positiva o negativa, cada día tenemos la oportunidad de construir o destruir no solo la nuestra sino la de nuestro entorno. El poder de estar contigo es el punto de inicio para el reencuentro contigo mismo, para disfrutar tu conexión con lo más preciado que tienes: tu historia y tu vida. La construcción de la autoestima depende de muchos factores que dejamos desapercibidos en la cual nutrimos o dejamos de nutrir en diferentes áreas y no solo en la apariencia física, sino también en nuestros conocimientos, actitudes, creencias, potenciales, habilidades, capacidades para relacionarnos y para resolver problemas. Este curso te llevara a un viaje de autodescubrimiento en el que el objetivo es seguir mejorando la relación contigo mismo, con tu familia, y con tu trabajo; brindarte unos minutos para medir cómo está tu energía, cómo se siente tu cuerpo, cómo reacciona tu mente y qué te dicen tus emociones, a través de diferentes herramientas del Desarrollo Humano Integral.

**Libre de estrés**

Flexible

Si revisa las 10 principales causas de muerte en México, no encontrará la palabra “estrés” por ninguna parte. Sin embargo, muchos estudios serios vinculan al estrés con las afecciones cardíacas y el accidente cerebrovascular, primera y tercera causas de muerte. Existe evidencia de que el estrés puede influir en el cáncer y en las enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores, que también se encuentran entre las cinco primeras causas de muerte. Este Taller, le ayudará a identificar su estrés y a manejarlo, para poder sentirse mejor en su día a día, como a tener un desempeño eficaz en todas sus áreas, así como también, evitar enfermedades en el futuro. ¿Sabías que 7 de cada 10 mexicanos sufren estrés crónico? Hoy vivimos constantemente situaciones estresantes continuamente - Tráfico, exámenes, una discusión, enfermedades, problemas económicos, etc.- por lo que nos llevan a tener constantes crisis de estrés, el problema es cuándo se transforma en un distréss o un estrés crónico, esta es una de las principales causas de muerte en todo el mundo, por ello

este taller te proporcionará diferentes herramientas de autocuidado de Desarrollo Humano, Arteterapia, Programación Neurolingüística y Bioenergética para poder contribuir a tu salud física y emocional.

## Experiencias

**Fundadora y Directora**

Potencial Humano

2017 - Actual

## Estudios

**Licenciatura en Desarrollo Humano**

Universidad Albert Einstein

2016

## Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/laura-adriana