



PSICOMETRIX

Modos de Relación

¿Qué son y cómo podemos reforzarlas?



Empresa



Certificada

En esta presentación profundizaremos los aspectos medidos en la prueba de “Modos de relación”





ALTRUISMO

¿Qué significa?

Se refiere a la inclinación por realizar actividades altruistas que presten servicio a los demás.

¿Cómo puedo reforzarla?

Poniéndote en los zapatos de los demás, ¿Cómo? Escucha a los demás solo para ayudar a que desahoguen, sin tener juicios; puedes hacer un gesto amable al día dándole algo a quien lo necesite.

También es importante que hagas ejercicios para reconocer tus necesidades y vulnerabilidades.





COMUNICATIVIDAD

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para comunicarse con los demás a través de la escucha y la expresión de ideas y sentimientos.

¿Cómo puedo reforzarla?

Ponte en los zapatos de los demás para que puedas intuir como se sienten, arriésgate a hablar de tus emociones con una persona en la que confíes. Escucha a los demás simplemente sin pensar en lo que les vas a responder.





CONFIANZA

¿Qué significa?

Predisposición por involucrarse en actividades que involucran riesgo físico y nivel de confianza.

¿Cómo puedo reforzarla?

Reconoce tus miedos y enfréntalos, proponte pequeños retos para superar las cosas que no te son cómodas y te sacan de tu zona de confort.





CREATIVIDAD

¿Qué significa?

Capacidad de imaginar, crear y producir ideas originales y diferentes para resolver problemas y proponer soluciones.

¿Cómo puedo reforzarla?

Realiza actividades artísticas que te ayuden a soltar tu imaginación, juega mucho, dibuja, pinta, lee cuentos e imagina finales diferentes.





EMPUJE

¿Qué significa?

Se refiere a la tenacidad, la fortaleza y el enfoque para el logro de las metas y objetivos propuestos.

¿Cómo puedo reforzarla?

Proponte pequeñas metas a alcanzar cada día y cumple con ellas, realiza abdominales o ejercicios.





INTUICIÓN

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para actuar de manera anticipada, evaluando y tomando acciones para la mejora.

¿Cómo puedo reforzarla?

Puedes reforzarla meditando y observando tu cuerpo y la respiración, tomarte un tiempo para estar solo(a), relajarte y dejar ir las emociones negativas.





SENSIBILIDAD

¿Qué significa?

Tendencia a involucrarse en actividades que requieran de sensibilidad relacionadas con aspectos espirituales y considerados como trascendentes de la vida.

¿Cómo puedo reforzarla?

Intenta reconocer lo que necesitas, qué aspectos son trascendentales en tu vida, aceptar tus emociones y darles un espacio en tu vida.



LAS COMPETENCIAS PARA LA VIDA SON ESCENCIALES PARA TODO ÁMBITO DE NUESTRO DÍA A DÍA, DESDE LO ACADÉMICO HASTA LO SOCIAL.

El reforzar y trabajar estos aspectos te ayudará a poder adaptarte mejor a los distintos ambientes y ayudarte a salir de tu zona de confort de una manera más fácil y amigable.

Todas estas mejoras dependen de ti y del trabajo que realices para ir profundizándolas e integrándolas en tu día a día.



PSICOMETRIX

¡Esperamos que te haya ayudado esta presentación!

¡DECISIONES INFORMADAS SON DECISIONES INTELIGENTES!



hola@psicometrix.org



cel + (562) 3254 7321



psicometrix.cl



[psicometrix_chile](https://www.instagram.com/psicometrix_chile)

Empresa



Certificada