

# Pilares para relacionarme INFO+



**Pienso**



**Siento**



**Digo**



**Hago**

**PASO 1** ¡Recuerda identificar y relacionar tus pensamientos, así como lo que dices y haces respecto a lo que piensas y sientes! **Es importante que tu y las otras personas se sientan bien.**

**PASO 2** Todas las relaciones que establezcas con otras personas, tienen facilitar y fomentar la 1. humanización, 2. reconocer lo que hacen bien las personas y 3. construir relaciones responsables...

## PILAR 1 FACILITAR RELACIONES

**REALES POSITIVAS PROTECTORAS DE APOYO PRESENTES**

### HUMANIZACIÓN

Me siento / Hago sentir

1. Humana
2. Persona
3. Identidad
4. Segura
5. Integra

## PILAR 2 FOMENTAR PERICIA

**UTILIDAD EXPRESIÓN AFIRMACIÓN DESARROLLO LOGRO**

### RECONOCIMIENTO

Me siento / Hago sentir

1. Útil
2. Escuchada
3. Valiosa
4. Exitosa
5. Capaz

## PILAR 3 EVOCAR RESPONSABILIDAD

**ANALIZA ADOPTA COMPARTE PRIORIZA RESPONDE**

### COMPROMISO

Me siento / Hago sentir

1. Funcional
2. Responsable
3. Inteligente
4. Organizada
5. Comprometida

**PASO 3** !Al relacionarte con otra persona, identifica si las emociones y sentimientos, así como las cosas que haces y los pensamientos que tienes, te hacen feliz!



### EMOCIONAL

Actitud relacionada con la pertenencia, sentido y relación personal con el objetivo, tarea o actividad, clara relación con el crecimiento personal que impulsa a salir de la zona de confort

**¡SI QUIERO!**

**¡SI PUEDO!**

**GO!**

### CONDUCTUAL

Identificación clara de los recursos, habilidades o capacidades personales necesarias para realizar el objetivo, tarea o actividad, así como el respaldo y auto reconocimiento para lograrlo

No hay dudas o creencias infundadas sobre el beneficio, impacto y trascendencia del objetivo, meta o actividad, y se reconoce la posibilidad de realización aunque no sea a la primera

**¡SI CONOZCO!**



### COGNITIVO