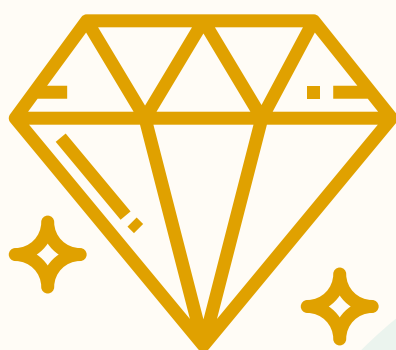


UNA GUÍA DIGITAL PARA APRENDER A
DESARROLLAR TU TALENTO

"El diamante eres tú"

Por Sara Mercado
Palomino



*Sara
Mercado*

¿Qué Es El Programa Diamante?

ES UN PROGRAMA DISEÑADO PARA
ENTRENARTE PARA:

Desarrollar habilidades y competencias para la vida,
conocer y gestionar tu

Inteligencia emocional para equilibrio y bienestar
máximar tu

Aprendizaje y Funciones Ejecutivo-Cognitivas,
encontrarás dentro de ti la

Motivación para resolver problemas. Fortaleciendo tu
autoconcepto y

Autoestima, Introspección, visualización logrando tu
desarrollo personal.

Negociación, habilidades y características para el éxito.

Toma de decisiones y Proyección del futuro y

Eficacia y retroalimentación del Plan de acción



Psicología del Color*



NARANJA: El color de la diversión, de la sociabilidad, de lo llamativo, de lo poco convencional. Es la intensificación del color amarillo. Por eso es el diamante de creatividad.

ACTIVIDAD NARANJA

Reflexiona y escribe acerca de:

5 Actividades que te haces sólo por diversión:

¿Qué actividades realizas para socializar?

¿En qué áreas aplicas tu creatividad?



Psicología del Color*



AMARILLO. Color de diversión, amabilidad, optimismo. Es llamativo. Por eso es el diamante musical.

ACTIVIDAD AMARILLO

Reflexiona y escribe acerca de:

5 Frases optimistas:

¿Qué acciones realizaste de forma amable ?

Busca y anota 5 canciones que te hacen sentir feliz



Psicología del Color*



ROJO. Color de todas las pasiones, de todas las emociones. Color de la tristeza, alegría, agresividad... Dinamismo. Por ello es el diamante de las emociones.

ACTIVIDAD ROJO

Reflexiona y escribe acerca de:

Escribe sobre tus pasiones:

¿Cuáles son las emociones que más se presentan en tu día a día?

¿Qué ejercicios haces para reactivarte físicamente?



Psicología del Color*



VIOLETA. Es el color de la magia, de la innovación, es muy concreto y atrevido. Color del poder y originalidad. Por ello, es el diamante de innovación y tecnología.

ACTIVIDAD VIOLETA

Reflexiona y escribe acerca de:

5 Actividades innovadoras que has realizado en el último mes

¿De qué forma eres original ?

¿Cómo apoya la tecnología a tus procesos de innovación ?



Psicología del Color*



VERDE. Color de la naturaleza, esperanza, naturaleza y biología. Color tranquilizante. Color de la vida y salud, Color de lo fresco. Es el diamante para la neurociencia e inteligencia artificial..

ACTIVIDAD VERDE

Reflexiona y escribe acerca de:

5 Actividades que realizas para conectarte con la naturaleza

¿Qué técnicas realizas para sentirte tranquilo ?

¿Qué actividades realizas para mantener tu salud física, emocional y mental ?



Psicología del Color*



NEGRO. Color de la negociación, de la elegancia. Color favorito de la juventud. Color por excelencia del hemisferio izquierdo, el de la razón. Por eso, diamante lógico - matemático..

ACTIVIDAD NEGRO

Reflexiona y escribe acerca de:

5 retos mentales son los que más te gustan, rompecabezas, responder sopa de letras, identificar formas de fotos, entre otras

¿Cómo empiezas a resolver problemas , cuál es tu proceso?

¿Usas mapas mentales para organizar tu pensamiento ?



Psicología del Color*



AZUL El color de la simpatía, la armonía, la felicidad. Relaciones intrapersonales. Por eso, es el diamante de habilidades sociales.

ACTIVIDAD AZUL

Reflexiona y escribe acerca de:

¿Cómo organizarías una fiesta de aniversario de los abuelos o tus padres ?

¿Cuáles actividades te gusta realizar en compañía de tus amigos ?

¿Qué estrategias utilizas para mantenerte en armonía ?



Psicología del Color*



BLANCO. Es el color más importante para los pintores, lienzo en blanco para expresar todas sus emociones, pensamientos, valores...es el color del bien, de la perfección. Por eso es el diamante verbal.

ACTIVIDAD BLANCO

Reflexiona y escribe acerca de:
¿Cómo expresas tus emociones ?

¿ Qué canales utilizas para plasmar tus emociones la música, pintar, escribir, entre otras actividades ?

¿Qué estrategias utilizas para mantenerte en armonía ?



Conclusiones

Anota aquí cuáles son las áreas que consideras que requiere pulido tu diamante y selecciona el color con el vas a trabajar

¿ Qué herramientas consideras que puedes utilizar?

Sé Feliz por este tiempo contigo y tu crecimiento.

Gracias por el interés, si requieres un mentor y un programa para seguir creciendo.... hablemos@saramercado.es

