

¿DE QUÉ COLOR ES
TU PERSONALIDAD?

TEST DISC



Ebook Autoconocimiento
Psicoestilos

Contacta con nosotros:
www.psicoestilos.com
E-mail: info@psicoestilos.com
Teléfono & Whatsap +34 625 17 92 37

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	
	Presentación	1
	¿Cómo me ayuda este Ebook?	2
	¿A quién va destinado este libro?	3
2	AUTOCONOCIMIENTO	4
	Historia y Evolución del Test Disc	6
	Diferencias con las teorías de Jung	8
	Estudios y datos	9
3	TEST & PLANTILLA	10
4	RESULTADOS	
	Color Rojo.	13
	Color Amarillo	15
	Color Verde	17
	Color Azul	19
	Colores combinados:	21
	Color Rojo + Amarillo	22
	Color Rojo + Verde	23
	Color Rojo + Azul	24
	Color Amarillo + Verde	25
	Color Amarillo + Azul	26
	Color Verde + Azul	27
	Puntos Básicos de cada color	28
	Estilos de comunicación.	29
5	PREGUNTAS DE REFLEXIÓN	30
6	BIBLIOGRAFÍA	31
7	PRESENTACIÓN & CONTACTO	32
8	REDES SOCIALES + REGALO SESIÓN	36

PRESENTACIÓN

Hola! Encantada de saludarte, 🙌

Psicoestilos quiere hacerte un Regalo de Autoconocimiento:

Un **Ebook** que incluye el **Test DISC** y la plantilla de respuestas, historia y origen del test, datos y cifras de estudios, etc.

Este Ebook va destinado a todas las personas que quieren mejorar su autoconocimiento y sus relaciones profesionales y personales. Conocer mejor los 4 estilos de personalidad del Test DISC, sus puntos fuertes, diferencias con el resto, sus estilos de comunicación más efectivos, sus tipos de tareas y trabajos ideales...

En resumen, a todos aquellos interesados en conocerse mejor, tanto a si mismos como a las personas relevantes en sus vidas, y así poder mejorar sus relaciones personales y profesionales.

El objetivo de este Ebook es acercar esta **herramienta**, que se usa en consulta y entornos profesionales, de sencilla y **gratuita**. Ser un manual de apoyo práctico, para todos aquellos que desean profundizar en el interesante viaje del autoconocimiento.

Psicoestilos te facilita el Test, Tú has de completarlo. ¿Estás list@?

Mi consejo personal es que te regales el tiempo de poder completarlo y profundizar en tu resultado sin prisas.

Al final de este Ebook encontrarás los detalles de contacto de Psicoestilos. Si deseas profundizar más en este tema o bien si necesitas apoyo extra, estamos a tu disposición.

¿CÓMO ME AYUDA ESTE EBOOK?

Este Ebook contiene información relevante el Test DISC.

Tales como:

- Historia y creación del Test
- Test y Plantilla de respuestas personalizada
- Informes de resultados por color
- Combinaciones de colores (no todos somos colores puros)
- Roles profesionales afines
- Estilos de comunicación más efectivos
- Consejos para mejorar las relaciones

Descubre cómo puedes transformar tu relación contigo mism@ y tus personas clave, desarrolla mejores estrategias para alcanzar tus metas basadas en tus fortalezas. Encuentra el trabajo ideal para ti o aprende a crear equipos de trabajo altamente funcionales. Mejora tus relaciones personales y profesionales, y mucho más!

Este Ebook ha sido diseñado para ayudar de forma práctica en tu autoconocimiento. Puedes empezar HOY mismo si lo deseas.

Aun así, es importante comprender que TÚ eres la variable fundamental en los resultados que vas a lograr, y en el alcance y repercusión en tu vida. Es un placer poder hacerte este regalo, pero sólo TÚ puedes completar la tarea. . .

¿A QUIÉN VA DESTINADO ESTE LIBRO?

Este Ebook te ayudará si deseas:

- **Aumentar tu satisfacción personal:** Vivir de acuerdo con tu verdadero yo te permite experimentar más alegría y satisfacción en tu vida diaria.
- **Desarrollar tus habilidades:** Identifica tus áreas de fortaleza y tus “áreas de oportunidad” (aquellas donde puedes enfocar tus esfuerzos y lograr crecimiento).
- **Crear Estrategias Personalizadas que te permitan alcanzar tus metas de forma efectiva:** Al comprender tu perfil de personalidad, puedes desarrollar estrategias óptimas a ti. Cada persona tiene unas habilidades y competencias intrínsecas que, utilizadas de forma correcta, le facilitan lograr el éxito.
- **Mejorar tus relaciones:** Entendiendo tu estilo de comunicación y comportamiento, y el de los demás colores, podéis interactuar mejor; tanto a nivel personal como profesional.
- **Tomar decisiones más informadas:** Sabiendo lo que te impulsa, puedes elegir caminos que realmente resuenen contigo.
- **Mayor Autoconfianza:** Saber quién eres y cómo funcionas te da seguridad en ti mism@. Puedes enfrentar desafíos con la certeza de que tienes las herramientas necesarias para superarlos.



AUTOCONOCIMIENTO

La palabra "**autoconocimiento**" proviene del griego antiguo. Y en español surge de la combinación de "auto-", del griego αὐτός (autos), que significa "uno mismo", y "conocimiento", del latín cognitio, que significa "acto de conocer".

Aunque se desconoce quién la creó, es un concepto arraigado en la filosofía occidental. El filósofo Sócrates hizo famosa la máxima "*Conócete a ti mismo*", inscrita en el Templo de Apolo en Delfos. Y que subraya la importancia del autoconocimiento en la búsqueda de la sabiduría y la comprensión de la propia naturaleza.

El término "Autoconocimiento" se ha usado en filosofía y psicología para describir el proceso de conocer y entender las propias características internas.

La Psicología Moderna lo ha explorado y expandido:

- Sigmund Freud: Aunque no utilizó el término "autoconocimiento" específicamente, su trabajo sobre el inconsciente y la introspección influyó significativamente en la comprensión moderna del autoconocimiento.
- Carl Jung: Introdujo conceptos como la individuación y el self, que están estrechamente relacionados con el autoconocimiento.
- Carl Rogers: En la psicología humanista, promovió la importancia del autoconocimiento para la autoactualización y el bienestar personal.



AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL DISC

El Test DISC ¡es más que una herramienta! Es una invitación a embarcarte en un viaje de autodescubrimiento que puede transformar tu vida.

¿Te anima a mirar dentro de ti mism@ y a comprender quién eres realmente?

Este ejercicio te permite explorar las profundidades de tu propio ser y comportamientos, de conocerte mejor, de descubrir aspectos que quizá no conocías... Te ayuda a tomar decisiones más alineadas con tu esencia, a diseñar y vivir una vida más auténtica y en armonía con tu verdadero yo.

¿Estás listo para descubrir quién eres realmente?

Al completar el test, recibirás un perfil detallado que describe tus comportamientos predominantes y cómo estos influyen en tu vida y relaciones (profesionales y personales).

TEST DISC

LOS 4 COLORES DE LA PERSONALIDAD

HISTORIA

El Test DISC fue desarrollado por el psicólogo **William Moulton Marston** en 1928. Conocido también por la invención del polígrafo.

Exploró en su libro "Emotions of Normal People" la teoría subyacente al comportamiento humano. Y postuló que **las acciones de las personas están influenciadas por su percepción de sí mismas en relación con su entorno.**

Y basándose en esta premisa, identificó 4 tipos principales de comportamiento, que forman la base del modelo **DISC** : **D**ominancia
Influencia
Stabilidad
Consciencia

Es importante decir que Marston NO creó un test, pero sus ideas inspiraron a otros investigadores y profesionales para desarrollar este instrumento de evaluación. El Test DISC que conocemos hoy se originó a partir de sus bases teóricas, pero fue refinado a lo largo de décadas por varios psicólogos y empresas de recursos humanos.



EVOLUCIÓN DEL TEST

Uno de los primeros tests DISC comerciales fue desarrollado en la década de 1950 por Walter Clarke, un psicólogo industrial, quien creó el "Activity Vector Analysis", un precursor del test DISC moderno.

Con el tiempo, se han desarrollado muchas versiones del test, cada una adaptándose a las necesidades específicas de diferentes industrias y aplicaciones.

Hoy en día, el Test DISC es ampliamente utilizado en contextos de selección de personal (RRHH), permitiendo a las empresas seleccionar candidatos adecuados para roles específicos, mejorar la comunicación interna, optimizar la dinámica de equipo...

Así como para procesos de coaching y de crecimiento personal y profesional. Ayudando a las personas a comprender mejor sus propias fortalezas y áreas de mejora, estilos de comunicación más efectivos, alternativas profesionales ideales, etc.

DIFERENCIAS CON LAS TEORÍAS DE JUNG

Las **teorías de Carl Jung**, especialmente las que se refieren a los tipos psicológicos, se centran en la estructura de la psique y los tipos de personalidad basados en la orientación (introversión/extroversión) y las funciones psicológicas (pensamiento, sentimiento, sensación, intuición).

Estas ideas dieron origen a otros instrumentos de evaluación de personalidad, como el **Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)**, que se basa directamente en sus teorías.

Aunque tanto Jung como Marston investigaron la personalidad y el comportamiento humano, sus enfoques y teorías son independientes.

Marston se centró en el comportamiento observable y cómo las personas interactúan con su entorno, mientras que Jung se enfocó en la estructura interna de la mente y las diferencias psicológicas inherentes.

ESTUDIOS & *DATOS*

El Test DISC es ampliamente utilizado a nivel mundial. Miles de empresas confían en esta herramienta para mejorar la gestión del talento y el desarrollo organizacional.

- El 70% de las empresas Fortune 500 utilizan el Test DISC como parte de sus procesos de selección de personal y desarrollo de equipos.
- Anualmente más de 1 Millón de personas en todo el mundo realizan el Test DISC.

Investigaciones Académicas:

- Un estudio realizado en 2019 encontró que los equipos de trabajo que utilizaron el Test DISC para mejorar la comprensión mutua y la comunicación mostraron un aumento del 20% en la productividad y una reducción del 30% en los conflictos internos.
- El estudio publicado en el Journal of Applied Psychology, confirmó que los perfiles DISC están significativamente correlacionados con medidas de satisfacción laboral y compromiso de los empleados. Reforzando la idea de que el Test DISC no es sólo una herramienta útil de selección y desarrollo de personal, sino también para fomentar un entorno laboral positivo y productivo.
- Numerosos estudios científicos publicados en revistas de psicología organizacional han demostrado que el Test DISC es un predictor fiable del comportamiento laboral y la efectividad en el trabajo en equipo.

TEST DISC ¿De qué color es tu personalidad?



Nombre y apellidos:

Fecha:

INSTRUCCIONES: Puntúa del 0 al 5 las siguientes frases siendo
0=No me identifico..... 5=Muy identificado

01	Soy rápid@ tomando decisiones	
02	Me considero una persona confiada y positiva	
03	Me considero una persona relajada y estable	
04	Suelo ser una persona muy respetuosa y diplomática con los demás	
05	Soy direct@, hablo sin rodeos, al grano	
06	Soy sociable, me gusta la compañía	
07	Suelo escuchar más que hablar	
08	Soy una persona meticulosa, cuidadosa, ordenada y puntual	
09	Los objetivos son lo primero	
10	Suelo ser convincente, soy buen conversador/a	
11	Me consideran una persona agradable y tolerante	
12	Cuando hago una compra importante, mi criterio de decisión es muy racional y analítico, nunca compro impulsivo	
13	A veces me es fácil ser dominante	
14	Odio trabajar sol@	
15	Suelo ser una persona serena y pacífica	
16	Suelo ser una persona obediente y que acata las reglas	
17	Los demás me ven como una persona muy firme	
18	Me considero entusiasta	

19	Soy una persona fiel y confiable	
20	Soy bastante reservad@ con mis cosas personales en grupos	
21	Me gusta moverme por iniciativa propia	
22	Suelo ser de los extrovertidos de un grupo	
23	Me considero una persona muy responsable, hasta en las cosas sin importancia	
24	Me considero disciplinad@, logic@ y de seguir rutinas	
25	Me gusta ganar, soy competitiv@	
26	Los demás me suelen ver como una persona encantadora	
27	Me es fácil adaptar el rol de mediador y conciliador en los conflictos	
28	Soy un buen observador	
29	Me es fácil trabajar de forma independiente	
30	Me encanta charlar y conversar, se me pasa el tiempo volando	
31	Me siento cooperador/a cuando trabajo en equipo	
32	En entornos profesionales, prefiero estrechar la mano, los abrazos y besos efusivos me generan incomodidad	
33	Me gusta tomar riesgos	
34	A menudo me gano la atención del grupo	
35	Suelo ser muy considerado con lo demás, de buen trato y buenas maneras	
36	Me encanta cumplir con mis compromisos	
37	El conflicto es normal si quiero conseguir mis objetivos	
38	Soy simpátic@ y popular en los grupos	
39	Odio los conflictos	
40	Valoro mucho la exactitud y la precisión, los detalles son muy importantes	

Tu puntuación más alta indica el color de tu personalidad



RESULTADOS DEL TEST



COLOR ROJO

Descripción General: Las personas con un perfil rojo en el test DISC son conocidas por su carácter decidido y enérgico. Se orientan a la acción y buscan siempre obtener resultados.

No les gusta perder el tiempo y prefieren tomar el control de las situaciones.

La competencia y los retos les motivan profundamente, y no temen asumir riesgos para alcanzar sus objetivos.

Puntos Fuertes: Una de las principales fortalezas del perfil rojo es su capacidad para liderar. Son excelentes en la toma de decisiones rápidas y efectivas, lo que les permite resolver problemas con agilidad.

Su determinación y tenacidad son notables; no se rinden fácilmente y persisten hasta lograr sus metas.

Estas cualidades hacen que sean ideales para roles de liderazgo, y en ambientes donde se valoren la rapidez y la eficiencia.

Áreas de Oportunidad: Sin embargo, su impaciencia puede ser un desafío. A menudo, pueden frustrarse con procesos lentos, o con aquellos que no mantienen su ritmo de trabajo.

Esta impaciencia les puede llevar a tener dificultades para delegar tareas, pues tienden a creer que ellas mismas pueden hacer el trabajo más rápido y mejor.

Además, su estilo de comunicación directa puede ser percibido como autoritario o insensible, lo que puede crear tensiones en equipos más sensibles o colaborativos.

COLOR ROJO

Estilo de Trabajo Preferido: Le atraen las posiciones de liderazgo donde pueden dirigir equipos y tomar decisiones importantes.

Suelen prosperar en ambientes competitivos donde se valora la rapidez y la eficacia.

Disfrutan de trabajar en proyectos de alta presión, donde su capacidad para resolver problemas y su determinación pueden brillar.

Les motiva tener objetivos claros y ser reconocidas por sus logros.

Roles ideales: CEO, Emprendedor, Director...

Estilo de Comunicación Efectivo: Para comunicarse efectivamente con una persona de perfil rojo, es esencial ser directo e ir al grano. Evita dar rodeos y presenta la información de manera clara y concisa.

Reconocer sus logros y ofrecerles desafíos constantes los mantiene motivados.

También es importante ser respetuoso con su tiempo y mostrar confianza en sus capacidades, lo que les permite sentirse valoradas y comprometidas.

COLOR AMARILLO

Descripción General: Las personas de perfil amarillo en el Test DISC destacan por su sociabilidad y entusiasmo. Son extrovertidas, comunicativas y tienden a ser muy optimistas.

Suelen ser ¡el alma de la fiesta! Capaces de inspirar y motivar a otros con su energía positiva y su habilidad para conectar con los demás.

Puntos Fuertes: Tienen una extraordinaria capacidad para influir y persuadir a los demás. Son excelentes comunicadores y pueden mantener a sus equipos motivados y comprometidos.

Su creatividad y entusiasmo son contagiosos, lo que los convierte en catalizadores de nuevas ideas y proyectos.

Les encanta trabajar en equipo y tienen una habilidad natural para crear redes de contactos.

Áreas de Oportunidad: A pesar de sus muchas fortalezas, las personas con un perfil amarillo pueden ser vistas como superficiales o distraídas. Su tendencia a evitar los detalles y su foco en el panorama general puede llevar a errores por falta de atención a aspectos importantes.

Además, su deseo de ser aceptadas y el temor al rechazo pueden hacer que eviten confrontaciones necesarias, lo que puede afectar a la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

COLOR AMARILLO

Estilo de Trabajo Preferido: Las personas con un perfil amarillo prefieren trabajos que involucren interacción constante con otras personas, donde puedan expresar su creatividad.

Prosperan en ambientes dinámicos y sociales. Y les motiva un ambiente de trabajo alegre y positivo, donde se valore la colaboración y el reconocimiento.

Roles ideales. Relaciones públicas, ventas, marketing...

Estilo de Comunicación Efectivo: Para comunicarse efectivamente con una persona de perfil amarillo, es importante ser abierto y entusiasta.

Utiliza un lenguaje positivo y motivador, y asegúrese de mantener una actitud amigable.

Proporciona feedback constructivo y ofrécele oportunidades para que participen en discusiones creativas.

Mantén un ambiente ligero, evitando la confrontación directa cuando sea posible.

COLOR VERDE

Descripción General: Las personas con un perfil verde en el test DISC se caracterizadas por su naturaleza confiable y calmada. Son pacientes, buenas oyentes y prefieren mantener la armonía en sus entornos. Valoran las relaciones estables y la consistencia en su vida personal y profesional.

Puntos Fuertes: Una de sus mayores fortalezas es su capacidad para crear un ambiente de trabajo armonioso. Son excelentes mediadores y tienen un talento natural para resolver conflictos de manera pacífica. Su paciencia y capacidad de escucha activa las convierten en compañeras de trabajo confiables y consideradas. Además, su lealtad y compromiso con su equipo y la organización son invaluable.

Áreas de Oportunidad: Su deseo de mantener la estabilidad puede hacer que se resistan a nuevas ideas o cambios en los procesos establecidos, ya que sienten aversión al cambio. Además, pueden tener dificultades para tomar decisiones rápidas y firmes, prefiriendo analizar todas las opciones cuidadosamente. Su tendencia a evitar los conflictos puede llevar a la falta de confrontaciones necesarias, lo que puede afectar a la eficiencia del equipo.

COLOR VERDE

Estilo de Trabajo Preferido:

A las personas con un perfil verde les motivan los trabajos estables y predecibles, en ambientes de colaboración y respeto mutuo.

Prefieren roles que les permitan construir relaciones a largo plazo, donde puedan trabajar en equipo de manera colaborativa.

Roles ideales: Administración, servicio al cliente, recursos humanos...

Estilo de Comunicación Efectivo: Para comunicarse efectivamente con una persona de perfil verde, es crucial ser amable y considerado. Toma tiempo para escucharlos y muestra empatía por sus preocupaciones. Ofréceles un entorno seguro para la discusión y evita las confrontaciones bruscas.

Ayuda ser claro y detallado en la comunicación. Y asegúrate de darles tiempo suficiente para que puedan adaptarse a los cambios.

COLOR AZUL

Descripción General: Las personas con un perfil azul en el test DISC se caracterizan por su enfoque analítico y metódico. Son precisas, detallistas y valoran la exactitud y la calidad en su trabajo.

Prefieren trabajar en entornos estructurados donde pueden seguir procedimientos claros y bien definidos.

Puntos Fuertes: Tienen una gran capacidad para el análisis y la resolución de problemas complejos. Son excelentes en tareas que requieren precisión y consistencia. Gracias a su atención al detalle y meticulosidad aseguran que el trabajo sea de alta calidad y libre de errores.

Su enfoque lógico y sistemático los convierte en valiosos para roles que requieren investigación y análisis detallado.

Áreas de Oportunidad: Una posible área de mejora es su tendencia a ser excesivamente críticas, tanto con ellas mismas como con los demás.

Su necesidad de perfección puede llevar a la procrastinación, al sentirse insatisfechas con los resultados que no cumplen con sus altos estándares.

Además, su preferencia por la lógica y los datos puede hacerles difícil manejar situaciones que requieran flexibilidad emocional o intuición.

COLOR AZUL

Estilo de Trabajo Preferido: Prefieren roles que les permitan trabajar con datos, análisis y procedimientos definidos.

Prosperan en ambientes de trabajo bien estructurados y organizados, donde se valora la precisión, calidad y consistencia.

Roles ideales: Finanzas, ingeniería, control de calidad

Estilo de Comunicación Efectivo: Para comunicarse efectivamente con una persona de perfil azul, es importante ser clara y precisa, evitando el lenguaje vago o ambiguo. Incluya datos y hechos para respaldar los argumentos.

Reconozca su necesidad de perfección y ofrezca retroalimentación constructiva de manera cuidadosa y considerada.

Es importante ser paciente y darles tiempo, para que puedan procesar la información antes de dar una respuesta.

COLORES COMBINADOS

El Test DISC es una herramienta que clasifica los estilos de comportamiento humano en cuatro categorías principales: **Dominancia (D)** es el rojo, **Influencia (I)** amarillo, **Estabilidad (S)** es el verde y **Consciencia (C)** el azul.

Sin embargo, **la mayoría de personas no se ajustan únicamente a un solo perfil de color**. No son “colores puros”. Sino que combinan características de dos o más colores, en distintos % porcentajes. (Obviamente el % mayor es su predominante, pero también tienen pinzeladas de otros colores).

A continuación encontrarás algunas de las combinaciones más comunes de los colores DISC, y cómo se reflejan en los estilos de comportamiento.

ROJO & AMARILLO

DOMINANCIA E INFLUENCIA

Son personas enérgicas, motivadas por resultados y orientadas a la acción.

Tienden a ser líderes naturales que no sólo son decisivos y competitivos, sino que también poseen un carisma y entusiasmo contagiosos.

Estas personas pueden inspirar a los demás con su visión y capacidad para tomar decisiones rápidas.

ROJO & VERDE

DOMINANCIA Y E STABILIDAD

Este perfil es menos común, pero aquellos que lo poseen combinan la firmeza y la determinación de la Dominancia con la paciencia y la lealtad de la Estabilidad.

Son líderes firmes pero justos, capaces de tomar decisiones difíciles mientras mantienen un enfoque equilibrado y considerado.

Pueden ser vistos como pilares de estabilidad y dirección en sus equipos.

ROJO & AZUL

DOMINANCIA Y CONSCIENCIA

Este perfil combina la fuerza de voluntad y la determinación de la Dominancia con la precisión y atención al detalle de la Consciencia.

Las personas con esta combinación son analíticas y directas, buscando la eficiencia y la excelencia en todo lo que hacen.

Su enfoque está en lograr resultados de alta calidad, y pueden ser muy exigentes tanto con ellos mismos como con los demás.

AMARILLO & VERDE

INFLUENCIA Y ESTABILIDAD

Los individuos con una combinación de Influencia y Estabilidad son amables, accesibles y excelentes en la construcción de relaciones.

Son empáticos y tienen una gran capacidad para trabajar en equipo, proporcionando apoyo emocional y motivación.

Les gusta trabajar en ambientes armoniosos y son buenos mediadores, ayudando a resolver conflictos de manera pacífica.

AMARILLO & AZUL

INFLUENCIA Y CONSCIENCIA

Este perfil combina la sociabilidad y la creatividad de la Influencia con la organización y el pensamiento crítico de la Consciencia.

Las personas con esta combinación son innovadoras y disfrutan planificando y ejecutando proyectos con precisión.

Son capaces de comunicar ideas complejas de manera clara y efectiva, equilibrando su creatividad con una estructura bien definida.

VERDE & AZUL

ESTABILIDAD Y CONSCIENCIA

Las personas con una combinación de Estabilidad y Consciencia son fiables, organizadas y meticulosas.

Valoran la consistencia y la precisión, y son excelentes en tareas que requieren atención al detalle y planificación a largo plazo.

Su naturaleza tranquila y su enfoque sistemático los hacen ideales para roles que requieren paciencia y minuciosidad.

PUNTOS BÁSICOS



TEST DISC

psicoestilos.com

AZUL: Introversión y pensamiento orientado a la tarea. Mantiene la calma en situaciones de presión, reflexivo y objetivo

HACE LO QUE HAY QUE HACER

BUEN DÍA:	MAL DÍA:
Preciso	Rígido
Formal	Indeciso
Objetivo	Suspica
Analítico	Frío
Prudente	Reservado
Metódico	

VERDE: Introversión y sentimiento. Enfoque que favorece la reflexión en profundidad, la armonía y el consenso

INTEGRA PERSONAS

BUEN DÍA:	MAL DÍA:
Comprensivo	Dócil
Conciliador	Soso
Constante	Pesado
Tolerante	Sumiso
Paciente	Obstinado
Sensible	

ROJO: Extroversión y pensamiento. Disfruta con mucha actividad, trabajando con otros, con la lógica y centrándose en los hechos

PONE COSAS EN MARCHA

BUEN DÍA:	MAL DÍA:
Audaz	Agresivo
Directo	Controlador
Resuelto	Dominante
Decidido	Autoritario
Determinado	Intolerante
Competitivo	

AMARILLO: Extroversión y sentimiento. Sociable y atento con los demás. Orientado a la acción y a disfrutar trabajando

ILUSIONA, ENTUSIASMA

BUEN DÍA:	MAL DÍA:
Comunicativo	Excitable
Espontáneo	Frenético
Entusiasta	Indiscreto
Expresivo	Extravagante
Sociable	Precipitado
Efusivo	

ESTILOS DE COMUNICACIÓN



TEST DISC

psicoestilos.com

Al COMUNICARSE con un AZUL:

Prepare su conversación por adelantado
Vaya directamente al asunto
Sea preciso y realista

EVITE:

Ser desconcertante, informal y hablar en voz alta
Presionar demasiado, no ser realista con los tiempos
Ser desorganizado o confuso

Al COMUNICARSE con un VERDE:

Empiece con comentario personal que rompa el hielo
Presente su idea suavemente, sin amenazar
Pregunte ¿Cómo?, averigüe su opinión

EVITE:

Ser impetuoso o precipitado
Ser dominante y exigente
Forzar a responder rápidamente

Al COMUNICARSE con un ROJO:

Sea claro, específico, breve y concreto
Vaya directamente al asunto
Prepárese con material de apoyo

EVITE:

Hablar de cosas poco relevantes
Ser evasivo y poco claro
Parecer desorganizado

Al COMUNICARSE con un AMARILLO:

Establezca un ambiente cálido y amistoso
No entre en demasiados detalles
Haga preguntas que le permitan saber su opinión

EVITE:

Ser distante, frío o callado
Controlar la conversación
Pasar por alto hechos, abstracciones

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¡¡Enhorabuena por haber completado Tu Test DISC!!

Si has llegado hasta el final, y has leído el informe de tu color dominante (o el combinado, si es tu caso concreto) es momento de hacernos ciertas preguntas de reflexión:

Consejo: Anótalo en un papel, el hecho de escribir, y no sólo pensarlo, involucra distintas áreas del cerebro, y ayuda.

- Después de este ejercicio, ¿cómo ha cambiado tu percepción de ti mism@? ¿Cómo te sientes con respecto a eso?
- ¿Has reconocido los colores de las personas estratégicas de tu vida (pareja, familia, jefe, compañeros de trabajo...)?
- ¿Qué ves ahora que no veías antes?
- ¿Cómo puedes utilizar esta información para mejorar tus relaciones personales y profesionales?
- Ahora que has explorado tus fortalezas, ¿cómo puedes utilizarlas para enfrentar tus desafíos futuros y lograr más éxitos?
- ¿Qué vas a hacer con todo lo que has descubierto en este Ebook?
- ¿Cómo podrías usar esta información? ¿Qué acciones concretas puedes poner en práctica? Por ejemplo: ¿Cómo podrías mejorar tu comunicación con ciertas personas? ¿Qué podrías hacer? O bien ¿qué necesita tu equipo de trabajo para llegar a la excelencia? O ¿cómo asignar tareas óptimas a cada perfil, y así alcanzar mejores resultados? ¿Cómo puedes utilizarlo para ayudarte a mejorar la situación actual que vives con una determinada persona? etc.
- ¿Cuándo y cómo vas a empezar? (Crea un plan SMART)

BIBLIOGRAFÍA

Si eres de l@s que nos gustan las bibliografías, para ampliar y tener más datos, aquí te dejo una sección. Espero que te guste lo que leas y te decidas a probar los beneficios demostrados de este ejercicio en tu vida. **¿Qué puedes perder? O más importante aún ¿Qué puedes ganar?**

- Marston, W. M. (1928). Emotions of Normal People. Harcourt, Brace & Company.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). The Emotional Intelligence Quick Book: Everything You Need to Know to Put Your EQ to Work. Simon and Schuster.
- Geier, J. G. (1977). Personal Profile System. Performax Systems International.
- Scullard, M., Baum, D., & Schechtman, N. (2010). Everything DiSC Manual. John Wiley & Sons.
- Clarke, W. (1956). Activity Vector Analysis. W. Clarke & Associates.
- Human Resource Development Press. (2001). The DISC Indra Booklet. HRD Press.

NOTAL FINAL: Para finalizar, es importante destacar que la efectividad de cualquier ejercicio, o enfoque terapéutico, puede variar según la persona. Lo que funciona para un@s puede no funcionar igual para otr@s.

PRESENTACIÓN & CONTACTO

Antes de cerrar este último capítulo, me gustaría presentarte un poco más de Psicoestilos, su filosofía, servicios e historia:

¿ QUÉ ES PSICOESTILOS ?

Psicoestilos es un servicio de Psicología y Coaching adaptado a tu Estilo.

Una experiencia terapéutica adaptada a tu estilo personal. Y por eso, cada proceso se diseña a medida, es 100% personalizado y exclusivo.

Una **intervención estratégica positiva y dinámica**, donde TÚ y tu capacidad de actuar sois el centro.

Porque sabemos que **CADA PERSONA TIENE SU PROPIO PSICOESTILO** = Su identidad psicológica personal.

Su estilo personal a la hora de percibir, comprender, sentir... De responder y enfrentar la vida!

Una historia, una personalidad, un ritmo y un estilo propio para alcanzar sus soluciones.

PSICOESTILOS.COM

CO

LO

PSICOESTILOS.COM

Psicoestilos

PRESENTACIÓN & CONTACTO

SERVICIOS PSICOESTILOS

En la página web encontrarás los Servicios- Cápsula temáticos:

- Autoestima
- Emociones
- Autoconocimiento
- Gestión de Conflictos
- Reinención Profesional
- Coaching Ejecutivo

Nuestro objetivo es acompañarte **dónde y cuándo lo necesites**. Por eso disponemos de **sesiones online, presenciales y en realidad virtual**; que puedes reservar rápida y fácilmente desde la agenda de la web.

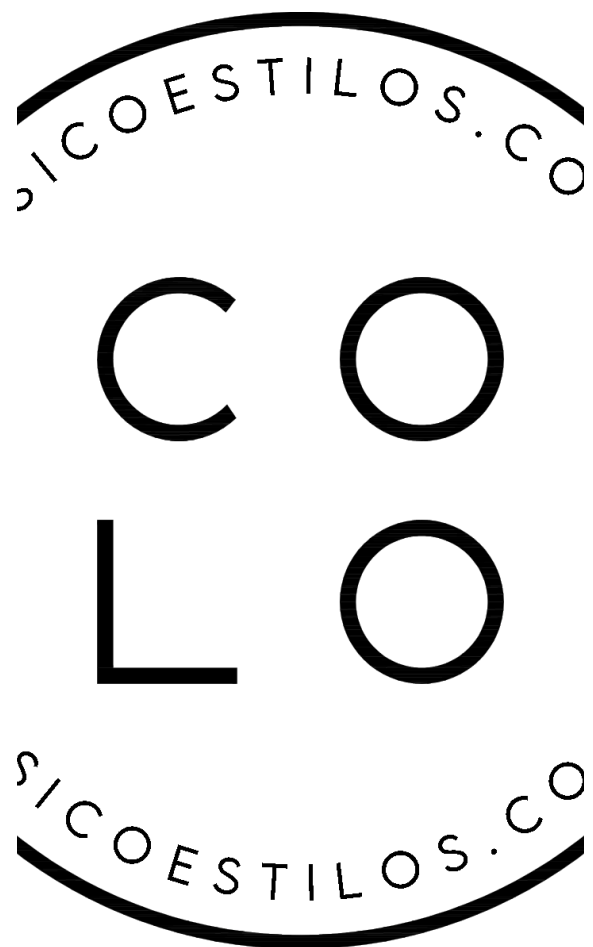
TÚ puedes hacer algo ante lo que te sucede. ¡Piensa diferente, vive diferente! Rediseña tu interior, redefine tus límites y renueva tu vida.

Te acompañamos a vestir tu interior con herramientas, estrategias, experiencias y soluciones que la psicología y el coaching ponen a tu servicio, para que vivas una vida más plena y feliz.

¿Te animas a probártelo?

HISTORIA DE PSICOESTILOS:

<https://psicoestilos.com/bio>



CONTACTO:

<https://psicoestilos.com/contacto>
info@psicoestilos.com
<https://psicoestilos.com>



+34 625 17 92 37



NUESTROS BÁSICOS

1- INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA ESTRATÉGICA:

Trabajamos en base a tu Psicoestilo = La Identidad Psicológica Personal de cada individuo.

Cada persona es única, y necesita soluciones a medida.

2- TERAPIA A MEDIDA:

Vive una experiencia terapéutica adaptada a tu estilo personal.

En Psicoestilos El centro eres TÚ, y tu capacidad de actuar.

Por eso cada proceso se adapta a tus necesidades específicas. 100% personalizado para lograr los mejores resultados.

3- ENFOQUE POSITIVO INNOVADOR:

Ofrecer un servicio cercano, positivo y motivador a nuestros clientes.

Cuida tu salud mental, tu belleza interior. ¡Ponte guap@ por dentro!



I R F Z A E P T I P B N D N
A F P C Z H I O P N A G T F
K P Y P Q V X E S Q K E B E
3 R F Z A E P T I P B N V T
I L P S I C O L O G I A P T
P H I P T A C Y F D P S R S
H F P C Z H I O P N A X G F
3 L N V E N G C S M B Z E Z
I R F Z A E P T I P B N D N
A F P C Z H I O P N A G T F

4- VISIÓN POSITIVA DE LA TERAPIA Y EL CAMBIO:

Es momento de alejar, definitivamente, esa visión antigua que asocia la terapia con los trastornos mentales y los psiquiátricos de película. En consulta se trabaja la felicidad vital y el logro de metas.

Y es que "Al psicólogo no va quien tiene problemas, problemas tenemos todos. Al psicólogo va quien desea resolverlos"

Y es el cambio lo que permite lograr esa metamorfosis que buscas. Es el motor de mejoras, sin cambio no hay evolución.

Te acompañamos para que logres cambios vitales positivos. NO estás sol@; con el apoyo y las herramientas adecuadas puedes lograrlo.



PRESENTACIÓN

CRISTINA CALLADO
BY PSICOESTILOS

Hola! Encantada de saludarte 🙌

Me gustaría compartir contigo más sobre mi historia personal y la de Psicoestilos, para que puedas conocernos mejor. Sé que si estás aquí estás buscando algo más que unos enlaces en una pantalla...

Soy **Licenciada en Psicología** por la Universidad de Barcelona (Clasificación QS World University Ranking como 1ª en España, y 64ª mejor mundial en la materia). **Máster en Coaching y Liderazgo personal**, con **Certificación ICF** (International Coaching Federation). Y **Postgrado en procesos de coaching**. **Colegiada N°29535 COPC** (Colegiado oficial de Psicología de Catalunya).

Mi pasión son las personas y las relaciones humanas, de ahí mi formación y los más de 20 años de experiencia profesional dedicados a trabajar por y para ellas.

He formado parte del Departamento de Recursos humanos RRHH en empresas como **CH Carolina Herrera, Desigual o Randstad Londres** entre otras. Colaborando con firmas como Chanel, Ralph Lauren, Ermenegildo Zegna, Armani, Stella McCartney, Nissan Motor, LaCaixa o T-Systems entre otras.

Mi experiencia abarca mercados nacionales (España) e internacional (USA, Asia, Reino Unido, Europa...). Experiencia que me ha demostrado que cada un@ de nosotr@s tiene una personalidad única, una historia, cultura, ritmo y estilo propio para superar retos y encontrar soluciones

La pandemia Covid-19 fue el motor de un salto profesional. Centrada inicialmente en el mundo empresarial global, me permitió dar rienda suelta a una experiencia terapéutica más personal, el proyecto Psicoestilos (= Psicología y Coaching a tu estilo).

Una oportunidad para acercar el catálogo de herramientas, técnicas y experiencias que la psicología y el coaching ponen al servicio de las personas para hacer frente a momentos de dificultad (miedo, ansiedad, depresión, aislamiento, conflictos personales, familiares, de pareja, laborales, necesidades de reinención, incertidumbre, cambios...)

El objetivo clave de Psicoestilos es ofrecer una intervención terapéutica estratégica adaptada a cada persona. Desde una perspectiva más positiva y dinámica; distinta del actual sistema de atención a la salud mental que puede resultar complicado y en ocasiones frustrante, reduciéndose a un N° de paciente a medicar, y largas esperas entre visita...

En Psicoestilos El centro eres TÚ, y tu capacidad de hacer algo al respecto para cambiar la situación.

Cada proceso terapéutico es a medida, 100% personalizado, único y exclusivo. Porque no todo sirve para tod@s, pero sí hay algo para tod@s. Creo firmemente, y la experiencia me lo ha demostrado, que con las herramientas adecuadas todos podemos experimentar mejoras en nuestras vidas.

SÍGUENOS EN

REDES SOCIALES

FREE ACCESS
ACCESO GRATIS



Web: <https://www.psicoestilos.com>



<https://www.youtube.com/@psicoestilos>



<https://www.instagram.com/psicoestilos>



<https://www.facebook.com/PsicoEstilos>



<https://www.pinterest.es/psicoestilos>



1 SESIÓN REGALO

<https://psicoestilos.com/la-sesion-de-regalo>

PROPIEDAD INTELECTUAL

Todos los contenidos, textos, imágenes, y códigos fuente están protegidos por los derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, total o parcial, de los contenidos de este Ebook sin la autorización expresa del titular de los derechos.

PSICOESTILOS es una marca registrada, y está prohibida su reproducción, imitación, utilización o inserción de estas marcas sin nuestra debida autorización.

PSICOESTILOS queda exonerado de responsabilidad por cualquier reclamación respecto a los derechos de propiedad intelectual de los artículos e imágenes publicadas por terceros en su portal.



**¿ CUIDAS LO QUE TE PONES POR DENTRO,
TANTO COMO LO QUE VISTES POR FUERA ?**

PONTE GUAP@ POR DENTRO