

ACTIVIDAD B-4 Habilidades de Estímulo



Invita a tus colegas o miembros del equipo a completar el Inventario de Habilidades de Estímulo.

Compara los resultados y discute tus respuestas usando las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las similitudes y diferencias en las respuestas del grupo relacionadas con los métodos preferidos para dar y recibir estímulo?
- ¿Qué tipo de estímulo es más valorado dentro de tu ambiente de trabajo o equipo?
- ¿Qué vas a hacer en los próximos días para apoyar a otra persona en tu ambiente de trabajo?

Tres métodos preferidos para expresar estímulo:

- **Afirmación** es la expresión de estímulo que usa palabras para comunicar aprecio a otra persona.
- El **apoyo** es la expresión de estímulo que usa palabras y acciones para expresar amistad y apoyo personal.
- **Ayuda** es la expresión de estímulo que usa acciones prácticas para asistir y ayudar a otros.