



El futuro digital
es de todos

MinTIC

Gerencia del Ser

Unidad 1



Hechos
QUE CONECTAN



Concepto propio – Autoconcepto

Se refiere a los aspectos cognitivos, percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo.





Concepto propio

¿Qué concepto tienes de ti? ¿Cómo te defines?

pienso que soy un poco niño , como que no me veo tan atractivo o agraciable. por otro lado creo que tengo grandes cualidades que me permiten relacionarme con los demás como la empatía , el respeto y la gente me aprecia por eso. Me siento a veces bien con mi cuerpo , pero hay cosas que juego como mi sonrisa y mi cuerpo. También me veo inteligente , capaz y valiente porque he vivido experiencias que me han hecho mejor persona. A veces me siento como vulnerable a ser burlado, a veces siento poco confianza de mi mismo.

Expectativas

¿Cuáles son tus expectativas?

tengo varias como superar mis miedos, las de cultivar mi bienestar físico y mental, ser un gran profesional en lo que me dedico, ser más sencillo y simple con mi forma de vida.



Proyecto de vida

Se refiere a los aspectos cognitivos, percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo.



https://tomi.digital/es/113817/proyecto-de-vida?utm_source=google&utm_medium=seo



Pasos para hacer un proyecto de vida

1. Analiza tus expectativas

2. Determina tus valores

responsable / generoso / amigable / empático /

3. Comprende aquello que te frena

miedos , creencias , el que diran ,

4. Determina tus necesidades

necesidad de autocuidado , de bajar estrés , de poner en práctica mis capacidades

5. Transforma tus necesidades y valores en cadenas de acción

responsabilidad en mi autocuidado , empatía me llevará a poner en práctica mis capacidades.

6. Reflexiona sobre el rol que jugarán otras personas en tu vida

7. Aplica tu plan de vida y monitorízalo

8. En caso de que la situación te desborde, acude a terapia psicológica