



El futuro digital
es de todos

MinTIC

Triunfar desde mi Ser



Unidad 2

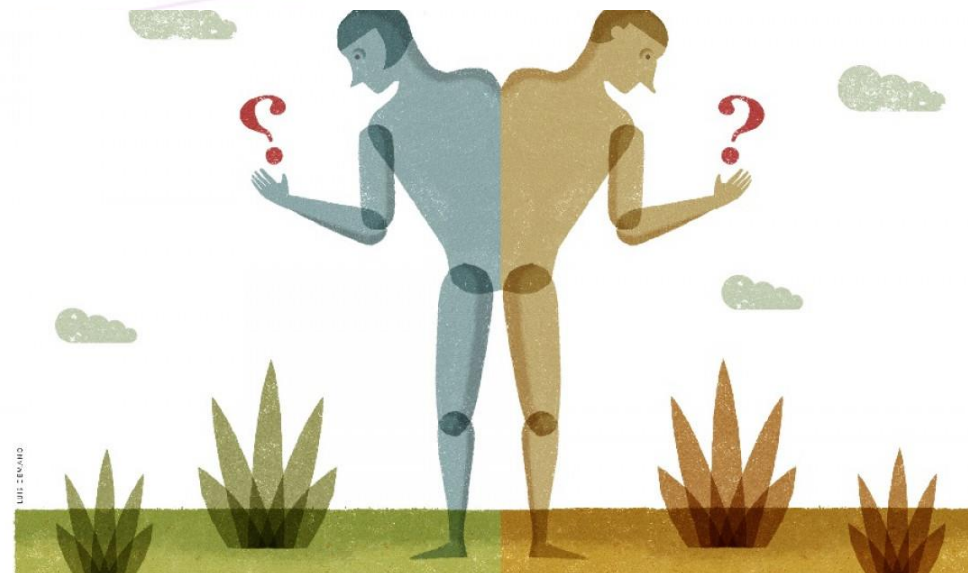


Hechos
QUE CONECTAN



Autoconocimiento

¿Quién soy?
¿Quién soy?
¿Qué quiero?
¿Para qué soy bueno-buena?



<https://psicologiaymente.com/psicologia/quien-soy-yo>



Manejo de emociones

¿Qué son las emociones?

¿Cuáles son las emociones básicas?

Emociones básicas y sus derivadas



<https://co.pinterest.com/pin/422282902547>



Tips para manejar las emociones

- ✓ 1. Estructura tu jornada mediante un horario
- ✗ 2. Duerme lo suficiente
- ✓ 3. Asume que la incertidumbre estará siempre ahí
- ✓ 4. Aprende a detectar hábitos disfuncionales de gestión emocional
- ✗ 5. Incorpora ejercicios de relajación a tu día a día
- ✓ 6. No caigas en las luchas de egos
- ✗ 7. Detecta tus pensamientos-trampa



Pensamientos limitantes

Una creencia limitante es algo que se manifiesta en el estado de ánimo o algo que crees de ti mismo que, de algún modo, te condiciona. Por lo general, son acusaciones falsas que te haces a ti mismo y que pueden derivar en resultados negativos.



<https://tucoachdeexito.com/creencias-limitantes/>



Test de autoconocimiento

<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-autoconocimiento.htm>