



El futuro digital  
es de todos

MinTIC



Mision  
TIC 2022

## Componente Coaching Ciclo 1. Sesión 3



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

***¡ VAMOS TOD@S HASTA EL  
FINAL !***





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

## Normas de convivencia

Entrar siempre por MOODLE



Silenciar



Iniciar Video

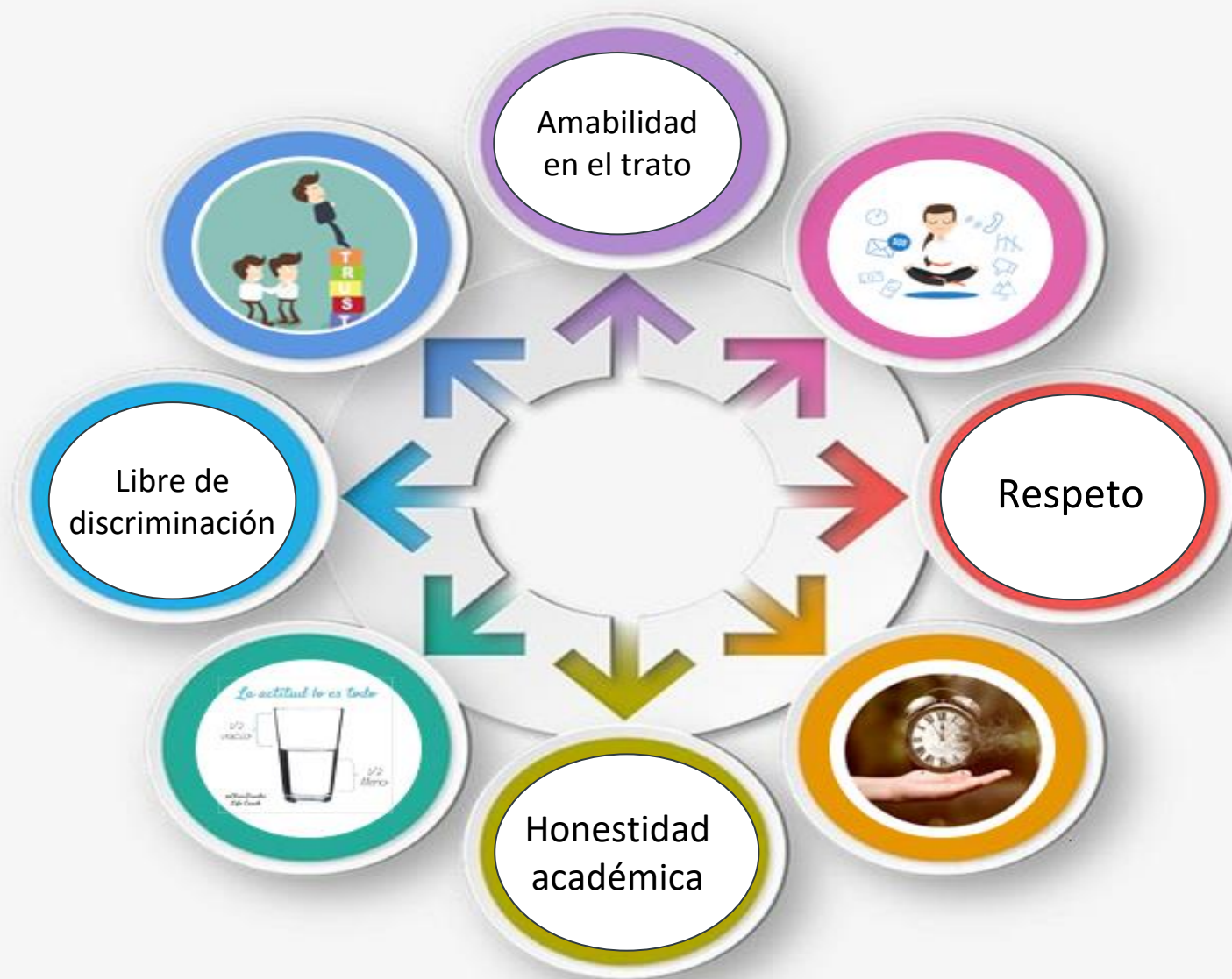


1

Participantes



Chatear

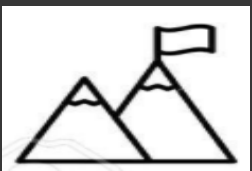






El futuro digital  
es de todos

MinTIC



## Objetivo General

Fortalecer los conocimientos y habilidades personales-sociales y comunicativas necesarias para una exitosa incorporación al mundo laboral.



## Objetivo Específico

Identificar las creencias que limitan el desarrollo del potencial personal y profesional.





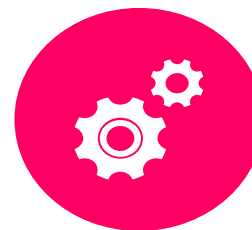
El futuro digital  
es de todos

MinTIC

## Nuestro recorrido hoy...



Identificar los comportamientos  
que van en contra de nuestro  
objetivo de desarrollo.



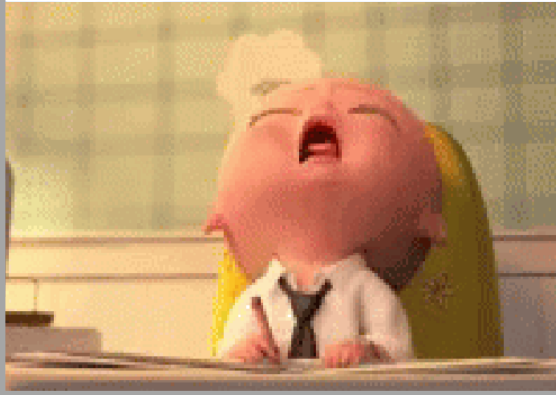
Identificar creencias  
limitantes



**¿Si hubiera algo de mí que al  
cambiarlo lograra un impacto positivo  
en mi vida personal y profesional QUÉ  
SERÍA ESO?**

# ¿ Por qué no logramos los cambios que nos proponemos ?

**FALTA DE  
MOTIVACIÓN**



**TEMOR A LO  
DESCONOCIDO**



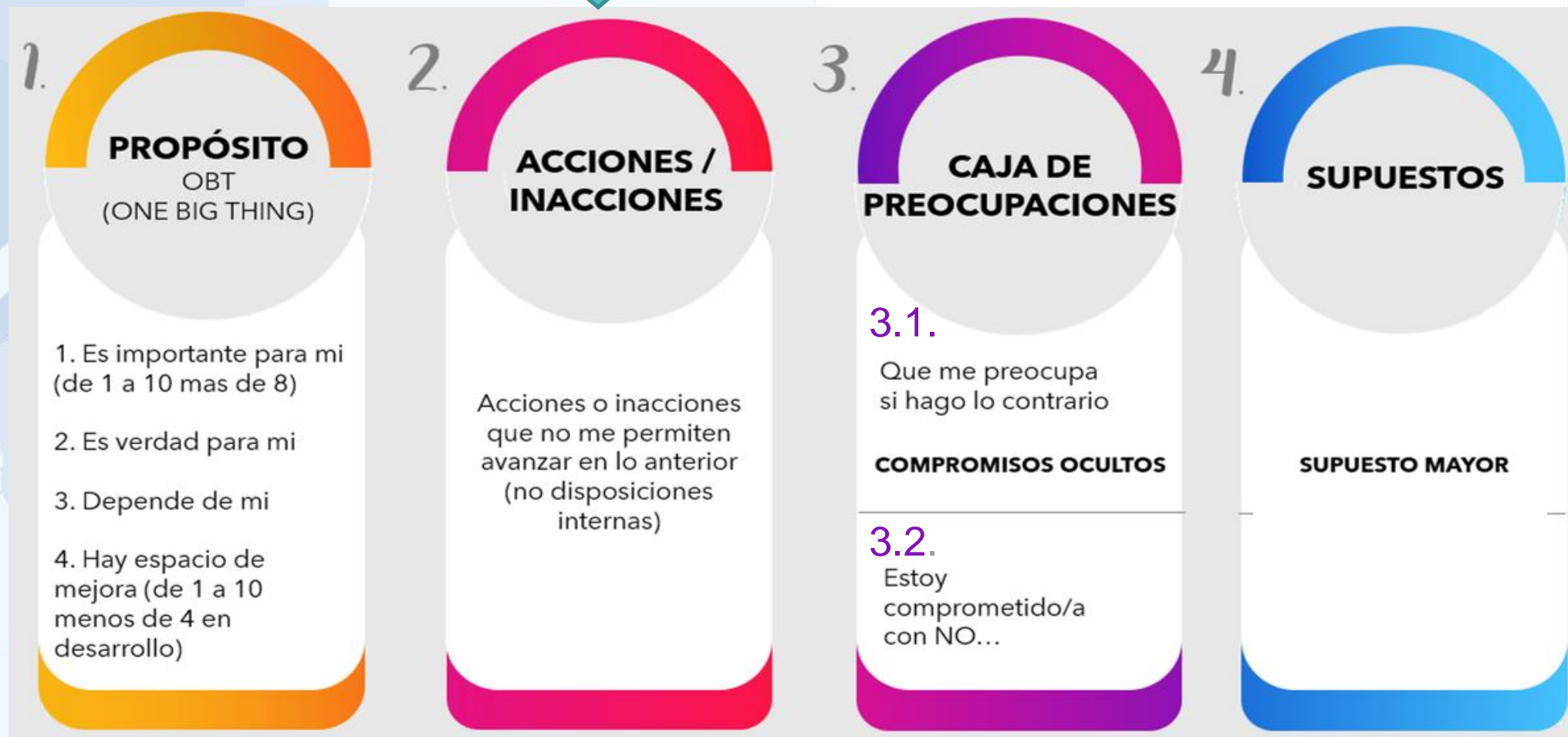
**FALTA DE  
CONVENCIMIENTO**



**RECOMPENSA  
INADECUADA**



# Matriz de inmunidad al cambio:







1.

Identificar el  
desafío  
adaptativo a  
desarrollar

Dedico tiempo y energía a  
sacar adelante uno o dos de  
mis proyectos a la vez.





2.



Acciones o inacciones que no me permiten avanzar en lo anterior (acciones- (comportamientos observables).

Acciones



Inacciones





2.

**Acciones o  
Inacciones en  
contra del  
Objetivo**

### COMPORTAMIENTOS

1. Me comprometo con más tareas (en el trabajo o en la casa)
2. No comparto con mi familia y colegas mis planes / deseos de desarrollo personal.
3. No cumplo con mis horarios de estudio.
4. Dedico tiempo a ver las redes sociales.
5. Haga varias actividades al mismo tiempo y no termino ninguna.



2.

**Acciones o  
Inacciones en  
contra del  
Objetivo**

### COMPORTAMIENTOS

5. Llamo a mis amistades para chismear.
6. Descubro que no he enviado algunos pendientes y los envío en este momento.
7. Cuando finalmente inicio mi estudio... acorto el tiempo para dedicarle.
8. Dejo incompletas las tareas.



# ¿Qué es una creencia?

Latín credens, -entis. p.a. de credére, creer)

1. f. Firme asentimiento y conformidad con alguna cosa.
2. Completo crédito que se presta a un hecho o noticia.
3. Religión, secta.

Fuente: <https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/creencia.php> © Definiciones-de.com

# ¿Qué es una creencia?

Es el estado de la mente en el que un individuo supone verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa.





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

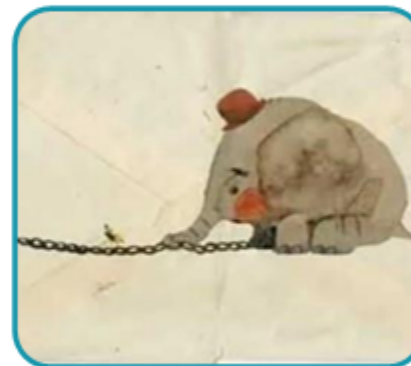


<https://youtu.be/YA6DBPi2KLI>



Generalmente las creencias limitantes surgen en la infancia, por **ausencias de afecto, contacto, pertenencia y seguridad**. O como resultado de una experiencia dolorosa, o una creencia expansiva que se convierte en limitante.

Estos saboteadores o gremlins son las ideas o creencias limitantes que tenemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades.



Creencias limitantes

Aceptación

Individuación

Control

Seguridad





# ¿Qué es una creencia limitante?

- Es una idea, opinión, pensamiento que consideramos como cierta, porque no se ha evaluado su grado de certeza.
- Que dice que NO podemos, No merecemos, No somos capaces de realizar u obtener ciertas cosas en la vida.
- Nuestro comportamiento puede reforzar su “supuesta veracidad”
- Pueden aparecer ocasionalmente.



# 1. ¿Cuál es la creencia (estaca) que más me limita en este momento?



- **No es correcto**/No está bien... decir groserías, cometer errores, pensar primero en uno mismo, decir que no...
- **No merezco**... ser amado, tener éxito, la atención de los demás, que respeten mis decisiones...
- **No puedo**... aprobar esa oposición, hablar en público, confiar en nadie, trabajar de lo que me gusta, aprender inglés...
- **No tengo derecho** a... ser feliz, expresar mis opiniones o los demás se enfadarán, descansar, quejarme, cometer errores...
- **No valgo**... para estudiar, para cocinar, para la informática, para enseñar, como madre...
- **Soy la mejor**, soy buena en todo lo que hago, todo lo que hago me sale bien.
- **Es imposible**... ser autónomo y vivir tranquilo, ser rico y buena persona a la vez, que la empresa no se aproveche de mí, que encuentre una pareja que me trate bien...
- **Soy incapaz de**... llevarme bien con esa persona, comer sano, ir al gimnasio, callarme, cambiar de opinión...
- **Es difícil**... encontrar gente afín a mí, aprender a conducir, ser feliz, perdonar



**¿Cuál ha sido el propósito/razón  
de ser de esta creencia limitante?**

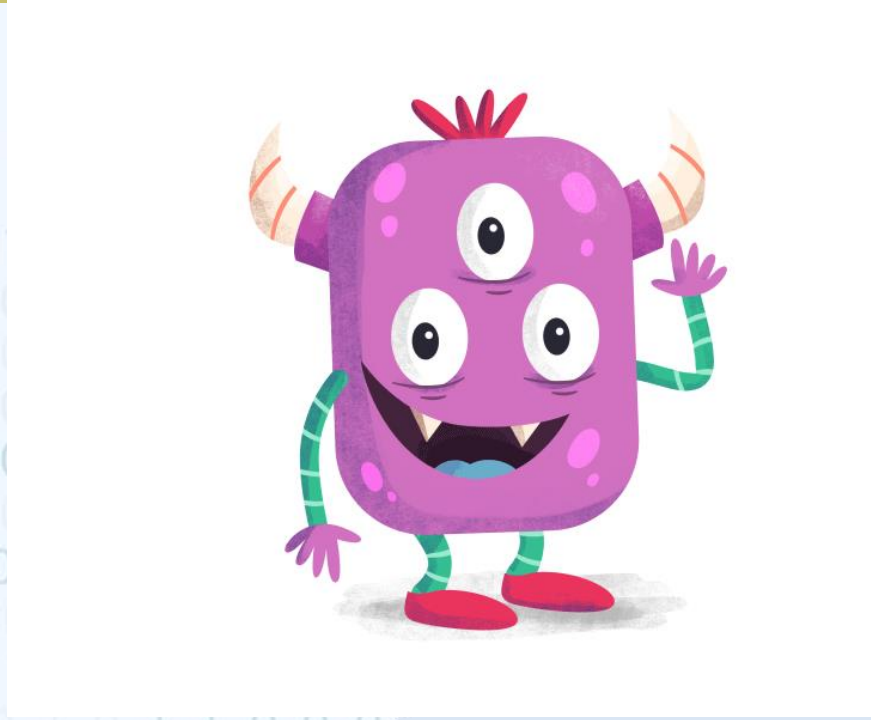


El futuro digital  
es de todos

MinTIC







The Acclaimed Classic, Expanded and Updated

# TAMING YOUR GREMLIN<sup>®</sup>

*A Surprisingly Simple Method  
for Getting Out of  
Your Own Way*

RICK CARSON

