



El futuro digital  
es de todos

MinTIC



Mision  
TIC 2022

## Componente Coaching Ciclo 1. Sesión 4





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

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





## Normas de convivencia

Entrar siempre por MOODLE



Silenciar



Iniciar Video

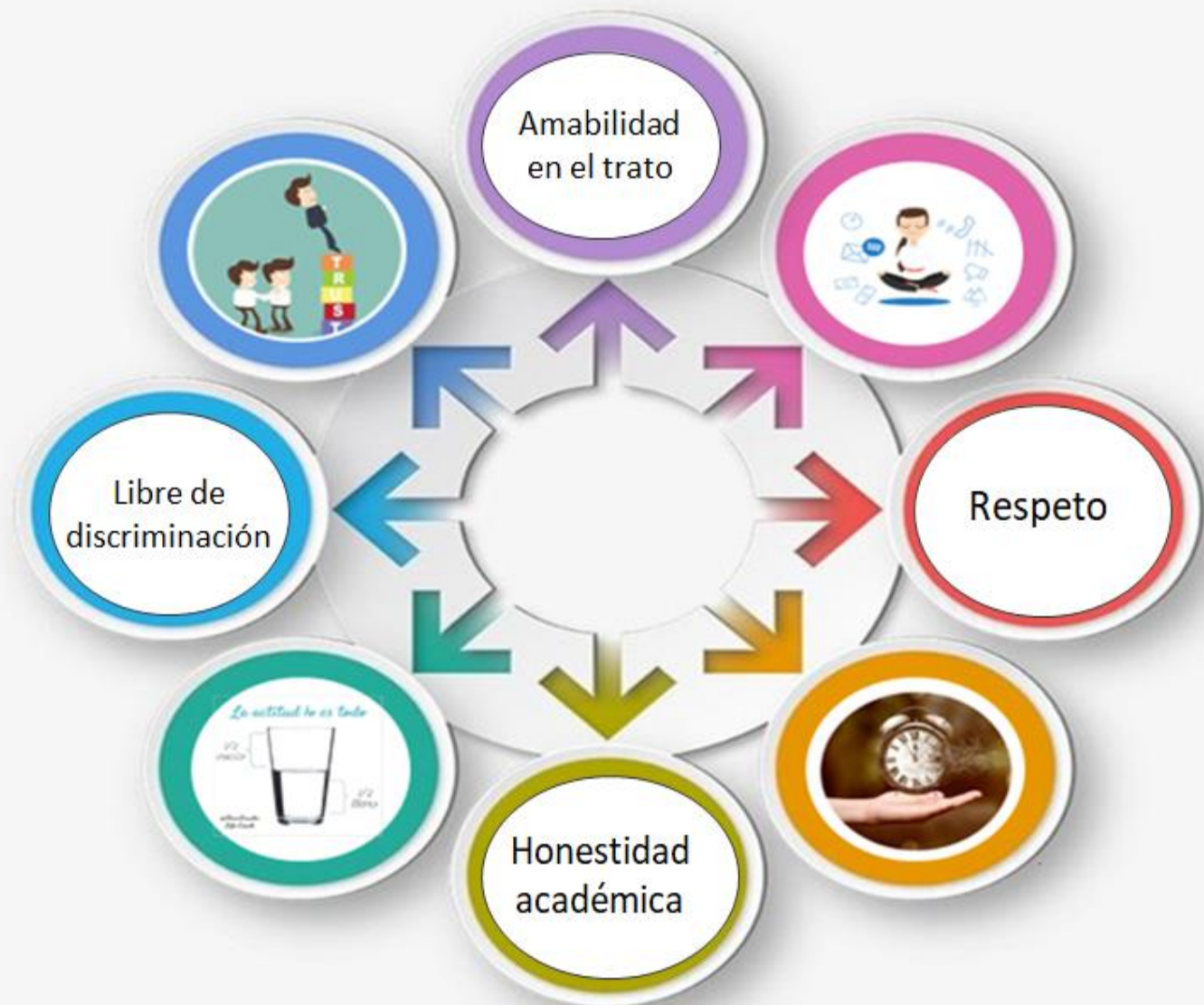


1

Participantes



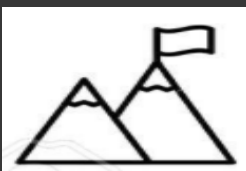
Chatear





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.





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

## Objetivos Específicos:

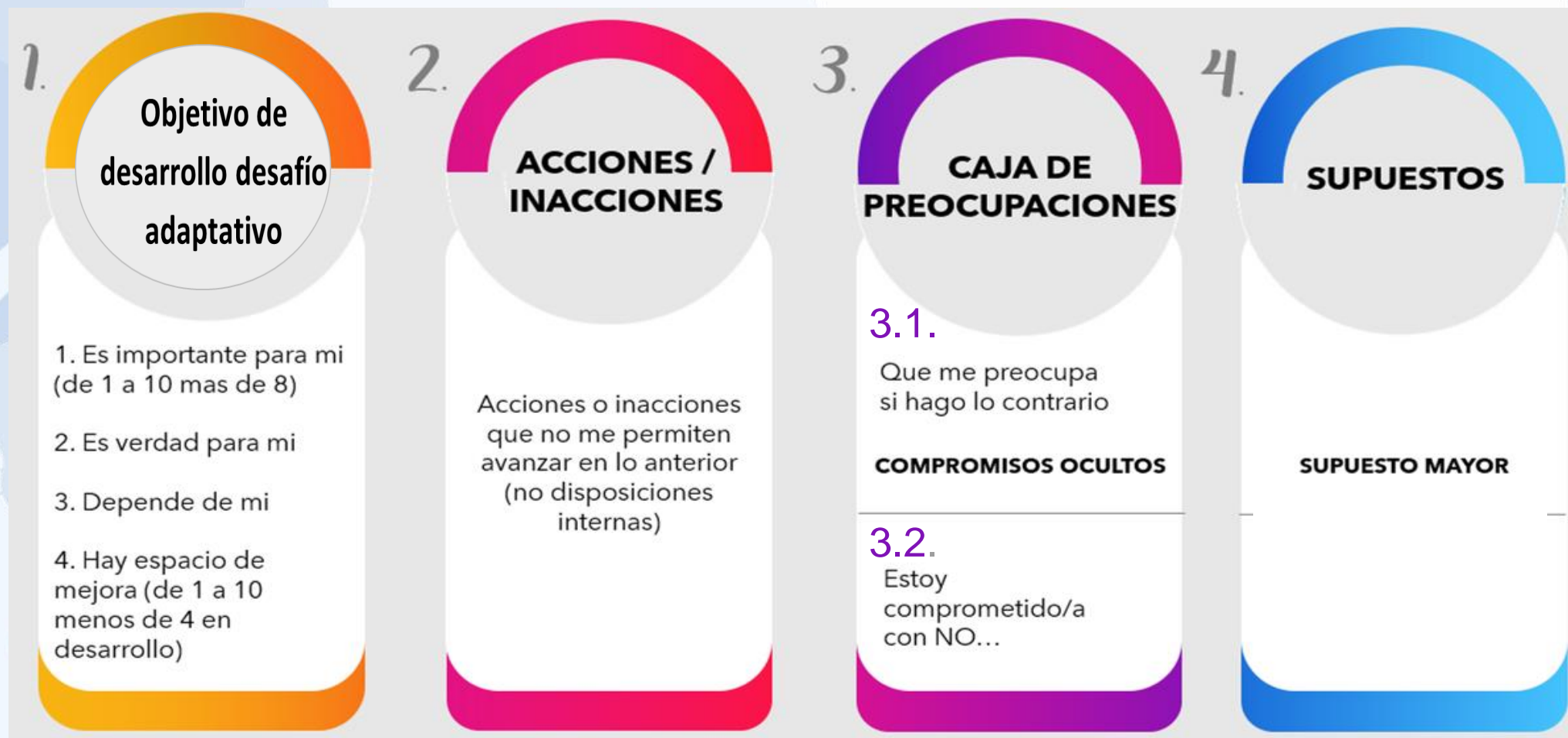


Identificar preocupaciones



identificar Compromisos ocultos

# Matriz de inmunidad al cambio:



# Matriz de inmunidad al cambio:

1.

**Objetivo de  
desarrollo desafío  
adaptativo**

**Quiero dedicar  
tiempo a mis  
estudios y  
desarrollo  
profesional.**

2.

**ACCIONES /  
INACCIONES**

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. Llamo a mis amistades para chismear.

# Matriz de inmunidad al cambio:

3.

## CAJA DE PREOCUPACIONES

3.1.

Que me preocupa  
si hago lo contrario

### COMPROMISOS OCULTOS

3.2.

Estoy  
comprometido/a  
con NO...

## 3.1 ME PREOCUPA QUE...(Lo que busco o evito es)

Vamos a pensar "qué es lo peor que me puede suceder si hago lo contrario a lo que ESTOY efectivamente HACIENDO HOY POR HOY (columna 2)"



# Matriz de inmunidad al cambio:

3.

## CAJA DE PREOCUPACIONES

3.1.

Que me preocupa  
si hago lo contrario

### COMPROMISOS OCULTOS

3.2.

Estoy  
comprometido/a  
con NO...

## 3.1 ME PREOCUPA QUE...(Lo que busco o evito es)

1. Me puedo sentir que no estoy apoyando a mi familia.
2. Puedo temer que si no cumplo van a pensar mal de mí.
3. Me preocupa que los demás estén mejor que yo. Es decir que yo esté fracasando.
4. Me puedo sentir que estoy abandonando a mis amistades, que soy egoísta.

# Matriz de inmunidad al cambio:

3.

## CAJA DE PREOCUPACIONES

3.1.

Que me preocupa  
si hago lo contrario

### COMPROMISOS OCULTOS

3.2.

Estoy  
comprometido/a  
con NO...

## 3. 2 Entonces, estoy realmente comprometida/o con ...

1. Con no sentirme desleal a mi familia.
2. Con cuidar mi imagen. NO cometer errores.
3. Con NO sentirme un fraude.
4. Con sentirme aceptado/a en mi grupo. Pertenezco.



El futuro digital  
es de todos

MinTIC



# Matriz de inmunidad al cambio:

3.

**CAJA DE PREOCUPACIONES**

3.1.  
Que me preocupa  
si hago lo contrario

**COMPROMISOS OCULTOS**

3.2.  
Estoy  
comprometido/a  
con NO...

## 3. CAJA DE PREOCUPACIONES Y COMPROMISOS OCULTOS

Aceptación

Individuación

Control

Seguridad





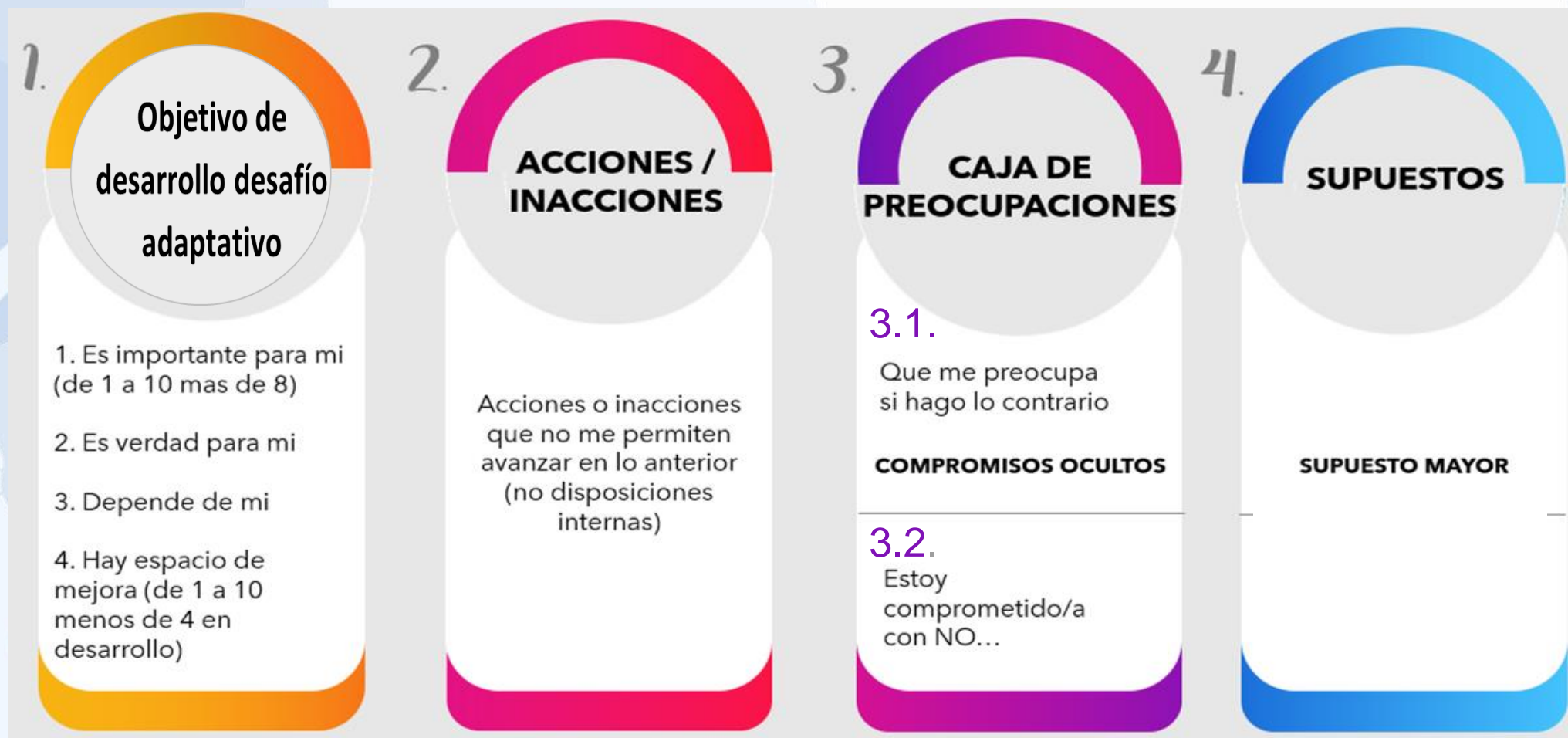
3.b

Compromisos  
ocultos

¿Cómo nos sentimos al darnos cuenta  
de lo que realmente estamos haciendo?



# Matriz de inmunidad al cambio:





## Resumiendo... Matriz de inmunidad al cambio:

Objetivo de desarrollo o desafío adaptativo. Compromiso de cambio	Compromiso en conflicto o Compromiso oculto	Grandes supuestos
Quiero dedicar tiempo y energía a sacar adelante uno o dos de mis proyectos.	<ul style="list-style-type: none"><li>+ No sentirme desleal a mi familia.</li><li>+ Cuidar mi imagen. No cometer errores.</li><li>+ No sentirme un fraude.</li></ul>	<p>Sino me muestro completamente disponible en mi casa o trabajo no voy a ser aceptado / querido.</p> <p>Debo cuidar mi imagen de “perfecto/a” de lo contrario no me respetarán.</p> <p>Sólo puedo existir si domino / controlo todo y a todos a mi alrededor.</p>



SUPUESTO  
MAYOR

## GREMLIN / SABOTEADOR



- ¿Cómo se relacionan?  
(Objetivo de trabajo de la matriz y el supuesto)
- ¿De qué te han cuidado?
- ¿De qué te protegen?
- ¿A dónde no te están dejando mover?

## EJERCICIO





## Resumiendo... Matriz de inmunidad al cambio:

Objetivo de desarrollo o desafío adaptativo. Compromiso de cambio	Compromiso en conflicto o Compromiso oculto	Grandes supuestos
Quiero dedicar tiempo y energía a sacar adelante uno o dos de mis proyectos.	+ No sentirme desleal a mi familia.  + Cuidar mi imagen. No cometer errores.  + No sentirme un fraude.	Sino me muestro completamente disponible en mi casa o trabajo no voy a ser aceptado / querido.  Debo cuidar mi imagen de “perfecto/a” de lo contrario no me respetarán.  Sólo puedo existir si domino / controlo todo y a todos a mi alrededor.
PODEMOS REVISAR ESTOS SUPUESTOS: 1. EXPERIMENTOS 2. REALIZANDO LA BIOGRAFÍA DEL SUPUESTO MAYOR. ¿Cuándo nació, de qué me ha servido, porqué sería importante cambiar este supuesto?		