



El futuro digital  
es de todos

MinTIC



Mision  
TIC 2022

Poniendo a prueba el Supuesto  
mayor



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

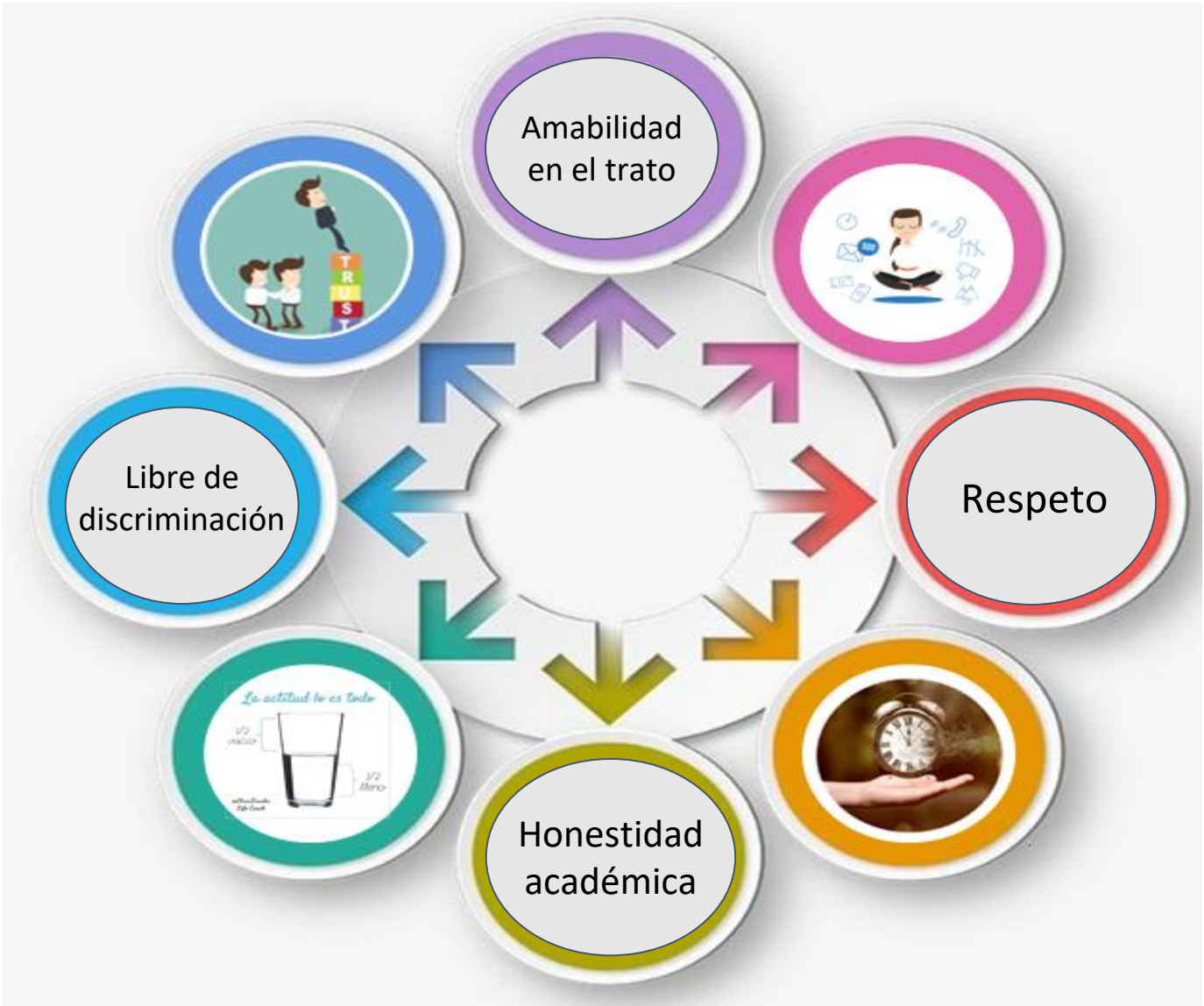
***¡ VAMOS TOD@S HASTA EL  
FINAL !***





Normas de convivencia

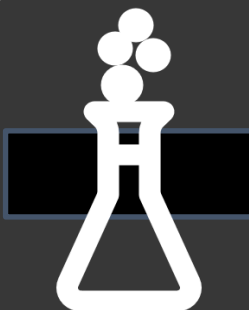
Entrar siempre por MOODLE





## Objetivo General

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



## Objetivo Específico

Identificar el supuesto mayor (creencia limitante) y desarrollar una matriz de éxito para contrarrestar su efecto.

# Matriz de inmunidad al cambio:

1.

**Objetivo de desarrollo  
desafío  
adaptativo**

Dedico tiempo y energía a sacar adelante uno de mis proyectos.

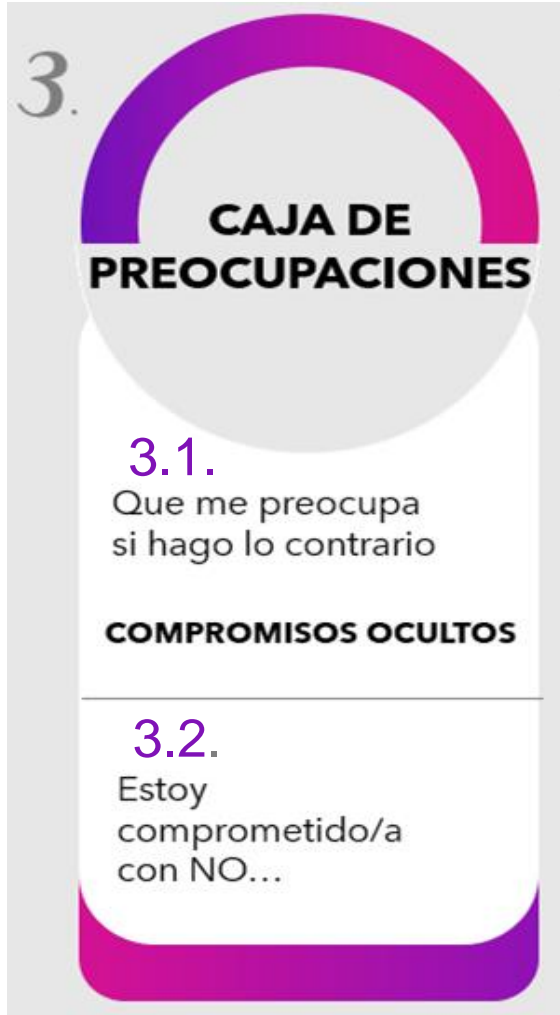
2.

**ACCIONES /  
INACCIONES**

1. Me comprometo con muchas tareas que no tienen que ver con mi proyecto
2. No cumplo con mis horarios de estudio.
3. Dedico demasiado tiempo a ver las redes sociales.
4. Haga varias actividades al mismo tiempo y no termino ninguna.



# Matriz de inmunidad al cambio:



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

1. Evito que quienes me rodean piensen que soy antipatic@ y no los quiero ayudar
2. Me preocupa pensar que pierdo el tiempo porque no entiendo.
3. Me preocupa que los demás estén mejor que yo y que yo esté fracasando.
4. Busco sentirme productiv@ y que puedo atender todos los temas.

# 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. Que no piensen que soy antipatic@ y no los quiero ayudar
2. Con no sentir que pierdo el tiempo porque no entiendo.
3. Con NO sentirme fracasad@.
4. Con no sentirme ineficiente/ improductiv@

# Matriz de inmunidad al cambio:





# Matriz de inmunidad al cambio:

Objetivo de desarrollo o desafío adaptativo. Compromiso de cambio	Compromiso en conflicto o Compromiso oculto	Grandes supuestos
<p>Quiero dedicar tiempo y energía a sacar adelante uno de mis proyectos.</p>	<div data-bbox="843 601 1500 1006"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentirme aceptad@</li> <li>2. Sentirme productiva.</li> <li>3. Sentirme exitos@</li> <li>4. Sentirme eficiente.</li> </ol> </div>	<p>Si no 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  
CREENCIA LIMITANTE



- ¿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?



SUPUESTO  
MAYOR

Diseñando un  
Experimento



Mapa de éxito  
Creencia expansiva





DESCRIPCIÓN DEL EXPERIMENTO	SEGURO	MODESTO	ALCANZABLE	REALISTA	DELIMITADO EN EL TIEMPO
Debe ser una acción que la gente y tu puedan identificar. (una acción)	Si lo pones en una escala de 1 a 10 no debe ser mayor a 5 en cuanto a tu sensación de riesgo.	Que sea sencillo, simple.	Que se pueda identificar/reconocer ¿Cuál es la acción concreta?	Busca cosas que te indiquen que lo lograste.	Ponle fecha. Corto plazo una o dos semanas.
<p>Ejemplo:</p> <p>Supuesto. Retar la autoridad siempre te causa problemas.</p> <p>Experimento:</p> <p>Normalmente nunca le digo que no a nada que me pida mi jefe, aunque con frecuencia tengo algo diferente que decir o agregar a lo que propone. algo diferente que decir o agregar a lo que propone.</p> <p><b>El experimento va a ser decir mi punto de vista a mi jefe en el próximo comité primario.</b></p>	Es 3 en riesgo. Mi jefe es querida.	Hablar en el próximo comité.	Hablar.	Mi mejor amiga me va a felicitar porque siempre me dice que hable.	Semana próxima



DESCRIPCIÓN DEL EXPERIMENTO	SEGURO	MODESTO	ALCANZABLE	REALISTA	DELIMITADO EN EL TIEMPO
Debe ser una acción que la gente y tu puedan identificar. (una acción)	Si lo pones en una escala de 1 a 10 no debe ser mayor a 5 en cuanto a tu sensación de riesgo.	Que sea sencillo, simple.	Que se pueda identificar/reconocer ¿Cuál es la acción concreta?	Busca cosas que te indiquen que lo lograste.	Ponle fecha. Corto plazo una o dos semanas.
<p>Debo cuidar mi imagen de “perfecto/a” de lo contrario no me respetarán.</p> <p>Experimento:</p> <p>Cuando una duda voy a recurrir a mis compañeros de equipo para conocer sus soluciones.</p>	<p>En riesgo 4.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mis compañeros son amables,</li><li>Todos estamos aprendiendo.</li><li>Mi pregunta les va a servir para aclarar dudas.</li></ul>	<p>Preguntaré en una reunión del equipo pequeño de trabajo. Con personas que me generen confianza.</p>	<p>Preguntar en la reunión.</p>	<p>Mis compañeros me pueden dar retroalimentación.</p> <p>Me puedo enterar del impacto de esta pregunta en lo que están resolviendo.</p>	<p>Semana próxima</p>





Experimento y Mapa del éxito

[https://drive.google.com/file/d/1vufCrHTI1pTVI\\_He4kPA53NwKzVFsGy3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1vufCrHTI1pTVI_He4kPA53NwKzVFsGy3/view?usp=sharing)



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

En Moodle encontrarás....

Página Principal / Mis cursos / Ciclol-2021 / Componente de Coaching / Bitácora de autoevaluación

#### Administración

- Administración del módulo URL
  - Permisos
  - Desglose de Competencias
  - Registros

- Administración del curso

#### Navegación

- Página Principal
- Área personal
- Páginas del sitio
- Mis cursos
  - Exam/ing
  - Reto2/31
  - Docentes/coaching
- Ciclol-2021
  - Participantes
  - Insignias
  - Competencias
  - Calificaciones
  - Introducción al Curso
  - Apoyo psicosocial
  - Tutorías de programación
  - Componente de Coaching

### Bitácora de autoevaluación



## Bitácora de Autoevaluación de Habilidades Personales. MISION TIC 2022. Ciclo 1

Apreciado/a tripulante del Proyecto Misión TIC 2022 es un gusto para nosotros acompañarle en este proceso de fortalecimiento de las habilidades personales necesarias para tener una mejor proyección laboral. Por esta razón le invitamos a completar esta bitácora de autoevaluación al finalizar cada ciclo de formación y así poder revisar cuáles habilidades personales se le están dificultando o facilitando poner en práctica. Esta bitácora recoge elementos de los cuatro ciclos, por tal motivo, es posible que se encuentre con preguntas que inicialmente no va a comprender. Esto quiere motivarlo a que esté alerta frente a estos temas cada vez que inicia un nuevo ciclo. Responder este cuestionario le puede tomar entre 10 a 15 minutos. El llevar el registro de los avances ciclo tras ciclo y luego compararlos será fundamental para tomar las medidas correctivas y fortalecer estas habilidades personales.

Las opciones de calificación son las siguientes:  
Generalmente hace lo que indica la pregunta escogerá 5,  
Algunas veces UD. hace lo que indica la pregunta escogerá 3,  
Casi nunca hace lo que indica la pregunta escogerá 1.  
Le invitamos a que responda de manera honesta así podrá obtener una imagen más cercana a la realidad con respecto a su comportamiento diario.

Debajo de cada pregunta se ha dispuesto de un espacio para que Ud. pueda explicar cómo está

llevar a cabo estas acciones (describa los comportamientos que muestran dicha

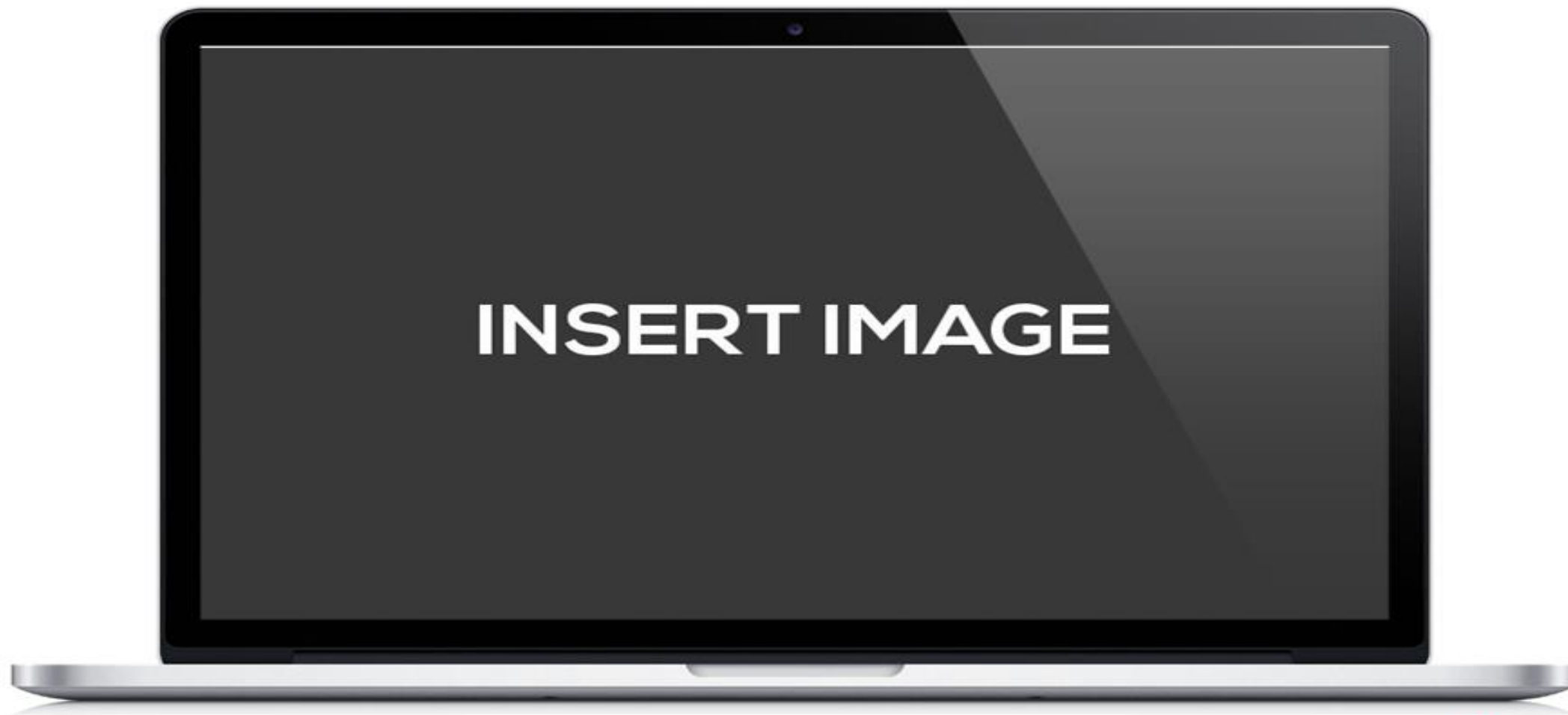




El futuro digital  
es de todos

MinTIC

¿ Te atreves a soñar ?



[https://youtu.be/i07qz\\_6Mk7g](https://youtu.be/i07qz_6Mk7g)





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

# Mapa de éxito

Vamos a generar una **creencia alternativa o EXPANSIVA** que va a ayudarnos a mover de la que tenemos como Supuesto Mayor.

“**Creencias expansivas**, son aquellas que te definen positivamente y te dan sensación de logro y capacidad. Enfrentas el contexto al que esa creencia vaya ligado con **optimismo**, sintiéndote con confianza y sin temor.

<https://psicologiatruemind.com/creencias-limitantes-vs-creencias-expansivas/>





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

# Mapa de éxito

(Yo soy, tiempo presente, impacto para mí y los demás)

**Yo soy una persona que hace realidad sus proyectos.**

**Yo soy una persona que se compromete con otros sin sacrificar sus propias metas.**

**Yo soy una persona determinada que se enfoca en lo que quiere.**





# Mapa de éxito

Mi creencia alternativa central frente al objetivo planteado es ...  
(Yo soy, tiempo presente, impacto para mí y los demás)

- **Yo soy una persona que hace realidad sus proyectos.**
- **Yo soy una persona que se compromete con otros sin sacrificar sus propias metas.**
- **Yo soy una persona determinada que se enfoca en lo que quiere.**

<b>¿Qué piensa / cree una persona que es exitosa y es modelo del objetivo qué has definido?</b> (Pensamientos y creencias que posibilitan esto)	<b>Si piensas así, ¿qué emociones y sentimientos te generan esas ideas y creencias?</b>	<b>Cuando piensas y sientes como está descrito en las anteriores columnas, ¿qué es posible hacer?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recibo apoyo / amor de colegas / familia aunque mis planes se distancien aparentemente de los de los demás.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siento tranquilidad / placer / satisfacción / gratitud por la comprensión y apoyo que recibo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retarme / asumir nuevos desafíos porque mi valía personal está a salvo.</li></ul>




**Mi objetivo de desarrollo o desafío adaptativo es:**

---

---

Compromiso	Primeros pasos	Progreso significativo	Indicador de éxito
Formular compromiso profundo para lograr tu objetivo.	Acción concreta que vas a implementar a partir hoy.	Imagínate que ha pasado un mes. ¿Qué progreso significativo se va a ver reflejado en tu comportamiento? Algo que sea visible.	¿Cuál va a ser tu indicador de éxito? (Cualitativo o cuantitativo).

A person with a large backpack is seen from behind, looking out of a large window at an airport tarmac. A commercial airplane is visible on the runway. The scene is slightly blurred, suggesting a candid moment.

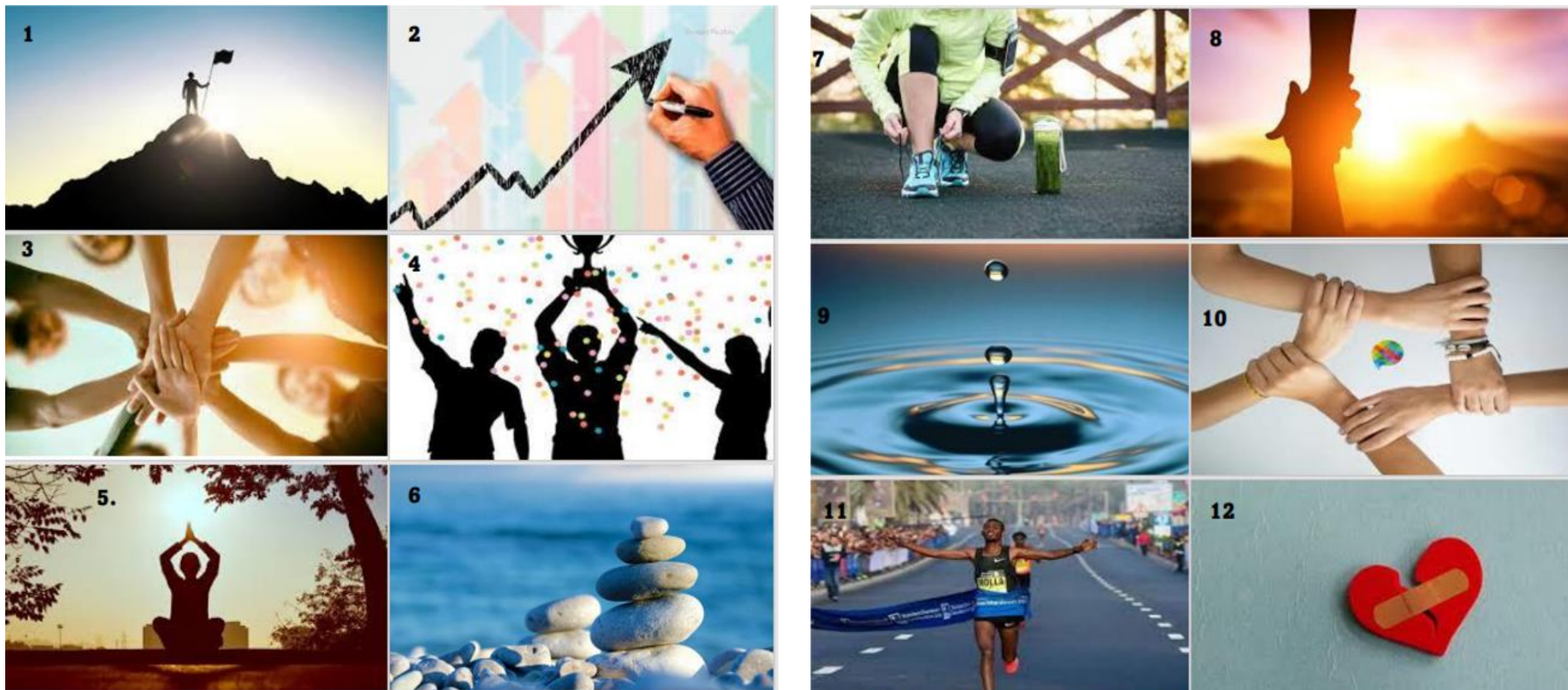
El viaje continúa  
¿te quieres  
comprometer?

---

*¡Gracias!*



# ¿ Te atreves a soñar ?



<https://drive.google.com/file/d/1BvydgluR0ODEgLgq9UdfGxPcaNrWFDEH/view?usp=sharing>



# CREENCIA ALTERNATIVA

- ¿Qué sientes cuándo ves esta imagen?
- ¿Qué tiene que ver con tu objetivo?
- ¿Cómo te ayuda a transformar la creencia que has encontrado en el supuesto mayor?
- ¿Qué es posible hacer desde lo que te dice esta imagen?