



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

# Triunfar desde mi Ser



## Unidad 2

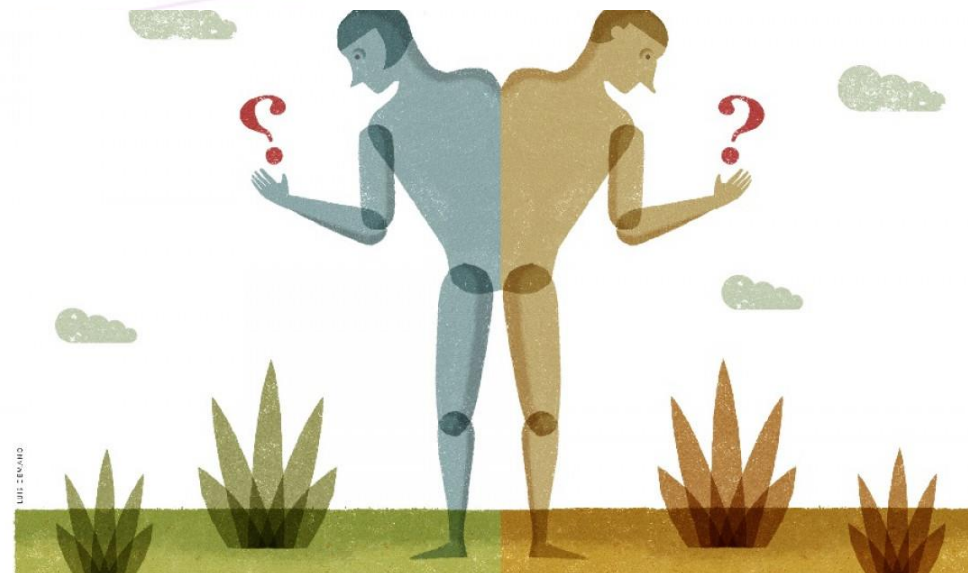


**Hechos**  
QUE CONECTAN



# 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>