

¿Qué hacer para fomentar mi crecimiento y desarrollo personal?

AQUI ALGUNOS RECURSOS.

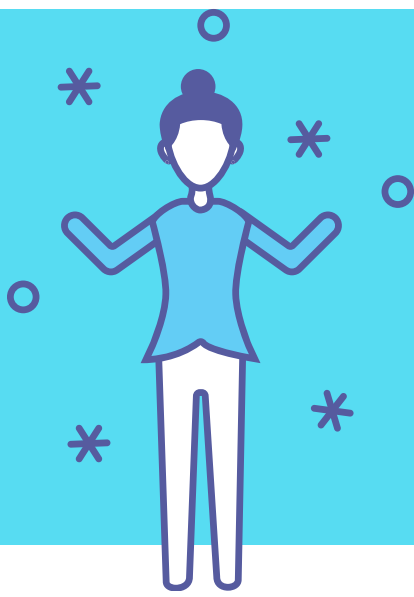
ABC DE ELLIS

El modelo ABC es una teoría planteada por el psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis (1913-2007), el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias..



COMPONENTES DE ESTE MODELO:

- Acontecimiento activador.
- Sistema de creencias.
- Consecuencias.



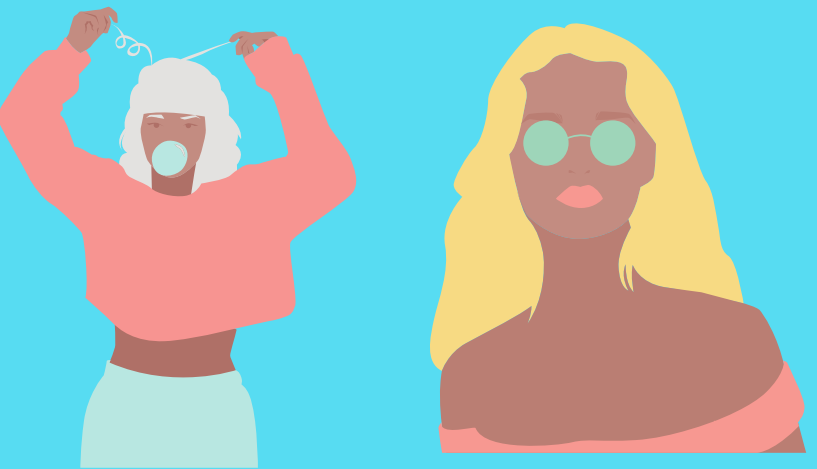
PROCESO DE SUBJETIVACIÓN.

Gestionemos y busquemos el equilibrio entre el deber ser y lo que deseo ser.

BUSCA EL EQUILIBRIO



Cada que tengas alguna meta o sueño, pregúntate si es una meta que te has planteado tú y porqué te la has planteado. Incluso qué ganarás si lo logras. ¡Busca tu equilibrio!



TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO