

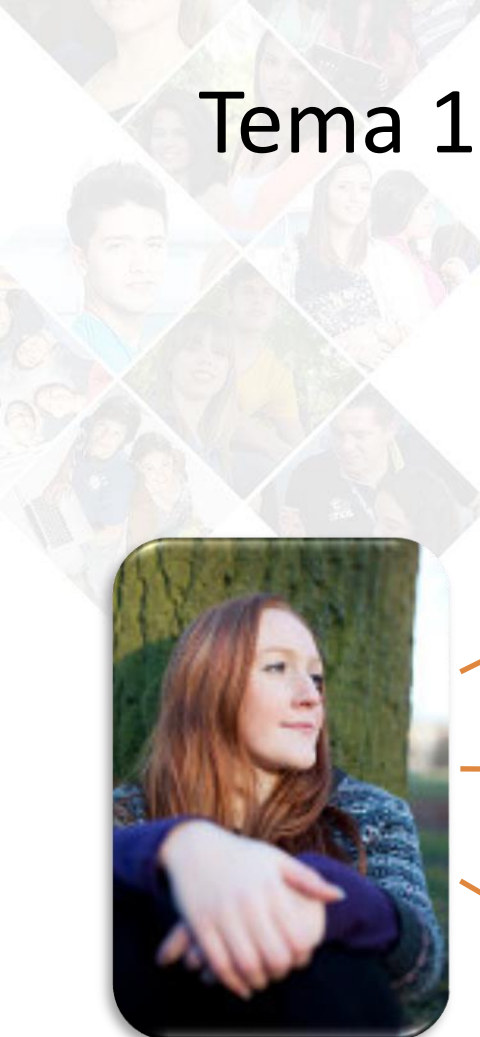


Innovación con propósito de vida.

Desarrollando la habilidad del compromiso

Tema 1. ¿Quién soy y quién quiero ser?

Tema 1. ¿Quién soy y quién quiero ser?



**Subtema 1.
Soy el autor de mi
destino**

**Subtema 2.
Herramientas que
tengo para vivir**

**Subtema 3.
Vivir las emociones
positivas en mí**

Soy el autor de mi destino

Responsabilidad = capacidad de responder en situaciones.

Para lograr la madurez y responsabilidad, se puede:



- Identificar ¿quién quiero ser?
- Establecer una meta
- Ser constante y mantener la guía



Herramientas que tengo para vivir

Fortalezas de carácter



Son las habilidades con las que enfrentamos la vida, 24 fortalezas.

Principios y valores



Son la forma en que nos manejamos ante las personas y es la voz de la conciencia.

Control emocional



Son filtradas a través de los principios y valores, nos ayudan a canalizar las emociones y manejarlas.

Herramientas que tengo para vivir



VIA



Es un cuestionario desarrollado por el *Values in Action Institute*, que miden el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes, agrupan en 6 categorías de virtudes.

Herramientas que tengo para vivir

I. Sabiduría y conocimiento

- Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

II. Coraje

- Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

III. Humanidad

- Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

Herramientas que tengo para vivir

IV. Justicia

- Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

V. Moderación

- Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

VI. Trascendencia

- Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

Vivir las emociones positivas en mi



Vivir las emociones positivas en mi

Inteligencia emocional

```
graph TD; A[Inteligencia emocional] --> B[Interpersonal]; A --> C[Intrapersonal];
```

Interpersonal

Capacidad de comprender a los demás; sus motivaciones, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.

Intrapersonal

Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y usarlos como guías en la conducta.

Créditos

- Experta de contenido: Yahaira Alicia González Chapa
- Diseñador instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Bugarín A.
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de innovación
Vicerrectoría de formación ejecutiva y adultos
Universidad Tecmilenio Online**

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.