




Innovación con propósito de vida.

# Desarrollando la habilidad del compromiso

Tema 2. Mis primeros pasos  
a la felicidad

# Tema 2. Mis primeros pasos a la felicidad



**Subtema 3.  
Conocimiento  
y  
manejo de  
emociones**

**Subtema 1.  
Encontrarm  
e conmigo**

**Subtema 2.  
¿Cómo elijo  
comunicarme?**

# Encontrarme conmigo



**Involucramiento**

**La persona siente que sus habilidades son adecuadas para poder enfrentarse a los retos que se presentan en una actividad.**

**La persona tiene una meta regulada por normas.**

**Experiencia óptima**

# ¿Cómo elijo comunicarme?



**Comunicación**

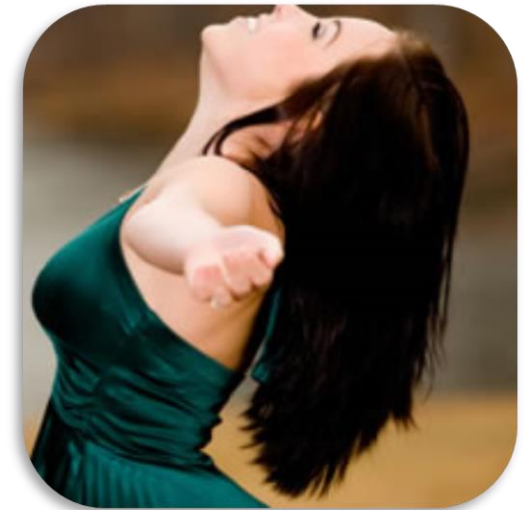
**Verbal**

Tono  
Ritmo  
Volumen  
Silencios  
Timbre

**No verbal**

Expresión facial  
Mirada  
Postura  
Gestos  
Proximidad  
Espacio personal

# Factores que intervienen en el lenguaje no verbal



# Factores que intervienen en el lenguaje verbal



# Vivir las emociones positivas en mí

## Codificación

### Arbitraria

Cuando el acto no verbal, no se parece a lo que significa realmente.

Por ejemplo: cruzamos los dedos índice y medio para deseárselo al otro buena suerte.

### Icónica

Cuando lo no verbal si se relaciona con lo que significa.

Por ejemplo: cuando amenazamos a alguien con que lo vamos a morder enseñando los dientes.



# Emociones positivas



I. Alegría

II. Gratitude

III. Serenidad

IV. Interés

V. Esperanza

VI. Orgullo

VII. Diversión

VIII. Inspiración

IX. Asombro

X. Amor

(Fredrickson, 2008)



# 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.***