



UNIVERSIDAD  
**TECMILENIO**®

Innovación con propósito de vida.

# Desarrollando la habilidad del compromiso

Tema 5. Ejercicios  
de compromiso

# Tema 5. Ejercicios de compromiso

**Subtema 1.**  
**Mi**  
**proyección**  
**de vida**

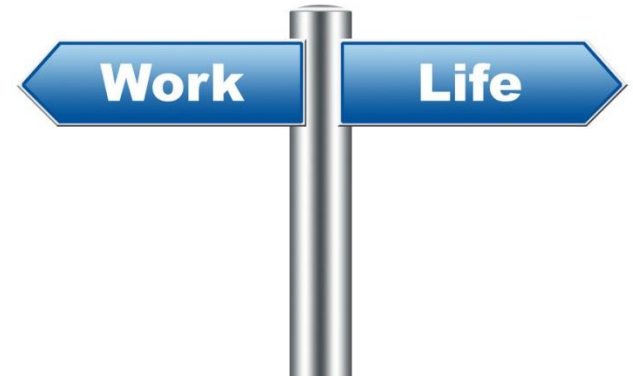
**Subtema 2.**  
**Agradecimiento y**  
**cumplimiento de**  
**metas**

**Subtema 3.**  
**Mi**  
**compromiso**  
**con lo que**  
**me rodea**

# Mi proyección de vida

**Plazos  
para un  
plan  
de vida**

- Corto (menos de 1 año)
- Mediano (1 a 5 años)
- Largo (más de 5 años)



# Aspectos para reflexionar antes de comenzar un plan de compromiso vital

Mis fortalezas

Relaciones sociales

Mis debilidades

Encontrar mis sueños

# Beneficios del agradecimiento



- Ayuda a evitar sentirse solo y aislado.
- Construye vínculos interpersonales.
- Fortalece las emociones positivas.
- Favorece el optimismo y la felicidad.
- Ayuda a afrontar estrés y eventos traumáticos.
- Favorece la adaptación a los cambios.
- Genera productividad y calidad en el trabajo.

# Mi compromiso con lo que me rodea

## Compromiso

Social

Laboral

Ético

Personal





# 5 pasos a la felicidad

**P**  
*Positive Emotions*

- Emociones positivas

**E**  
*Engagement*

- Involucramiento

**R**  
*Relationship*

- Relaciones

**M**  
*Meaning*

- Significado

**A**  
*Accomplishment*

- Logro



# 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.***