



Innovación con propósito de vida.

Desarrollando la habilidad del compromiso

Tema 3. Compromiso externo: familiar, social y laboral

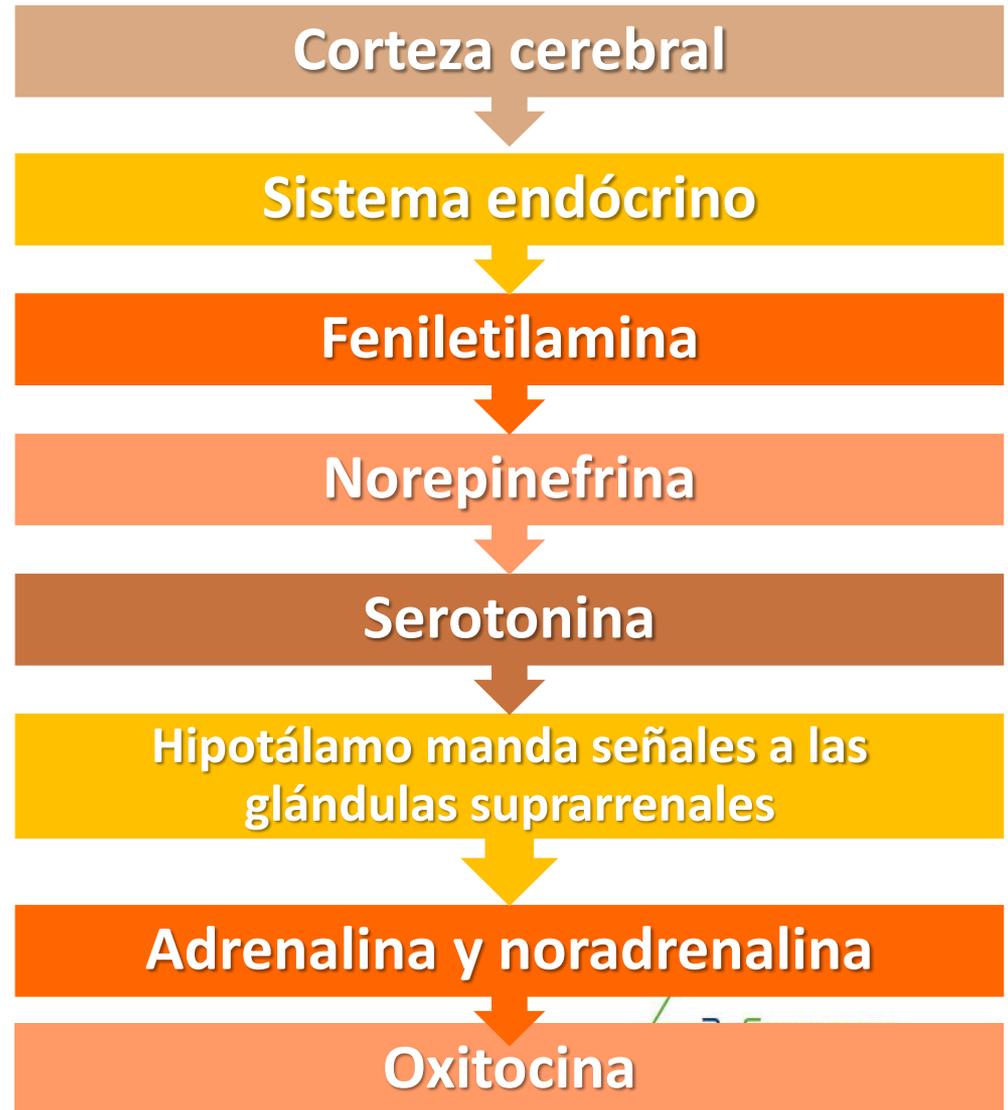
Tema 3. Compromiso externo: familiar, social y laboral

Subtema 1.
Mis relaciones
significativas con
el entorno

Subtema 2.
Las personas en mi
vida: ¿qué tipo de
relaciones formo?

Subtema 3.
Mis logros y la
capacidad de
conseguirlos

Camino a la atracción



Ingredientes de una buena vida

1. Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, fluir)

2. Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo)

3. Rasgos individuales positivos (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores)

4. Instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades)

Tipos de metas

Intrínsecas

- Vienen de adentro.
- Por ejemplo: me propongo ser feliz.

Extrínsecas

- Vienen de afuera.
- Por ejemplo: voy a lograr tener un mejor trabajo para agradar a mi familia.

Acercamiento

- Nos acercan a algo que deseamos.
- Por ejemplo: si logro tener un trabajo mejor podré pagar el coche que tanto deseo.

Evitación

- Nos alejan a algo de lo que tenemos miedo.
- Por ejemplo: voy a hacer ejercicio porque tengo miedo de tener sobrepeso.

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.