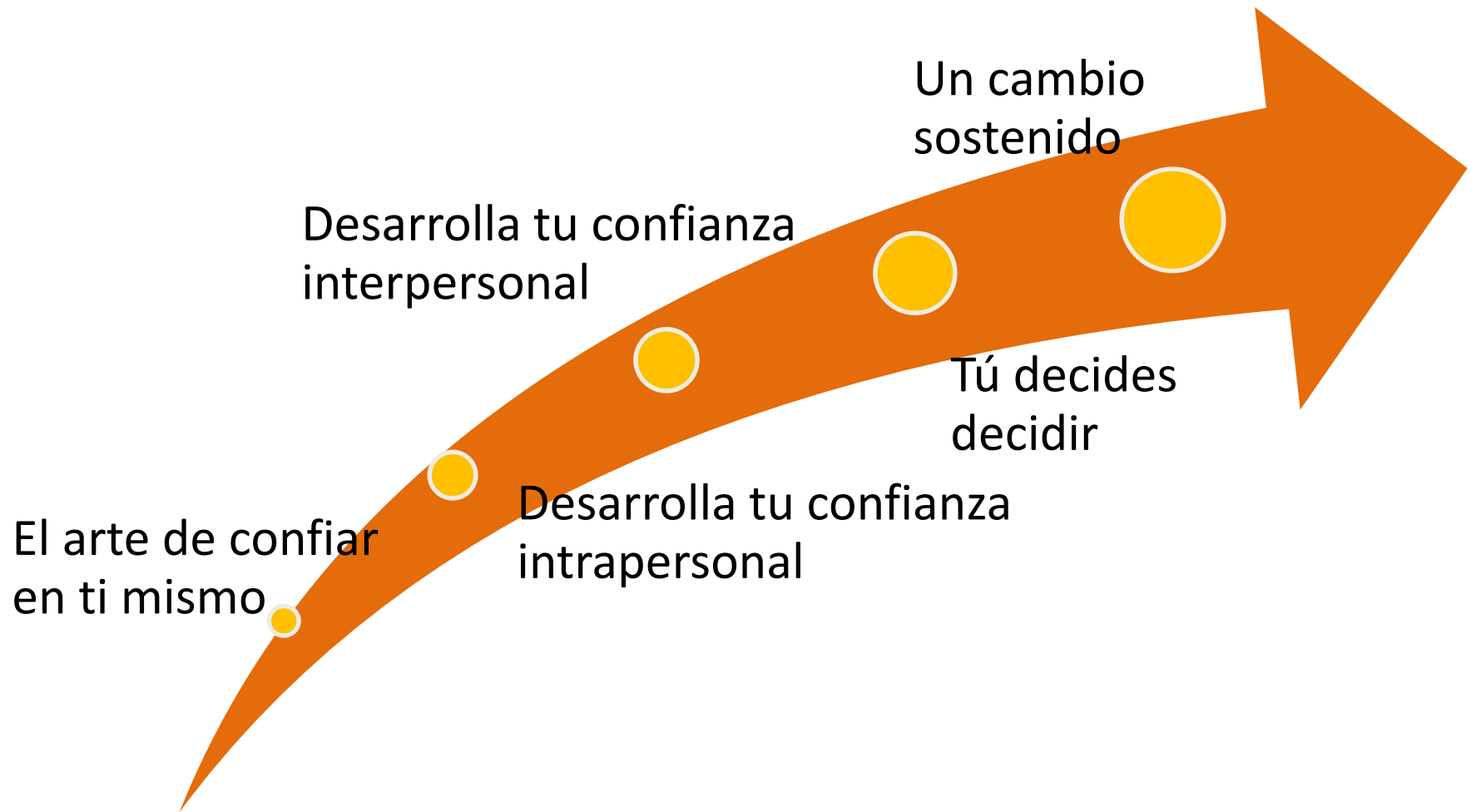


# Desarrollando la confianza en mi mismo

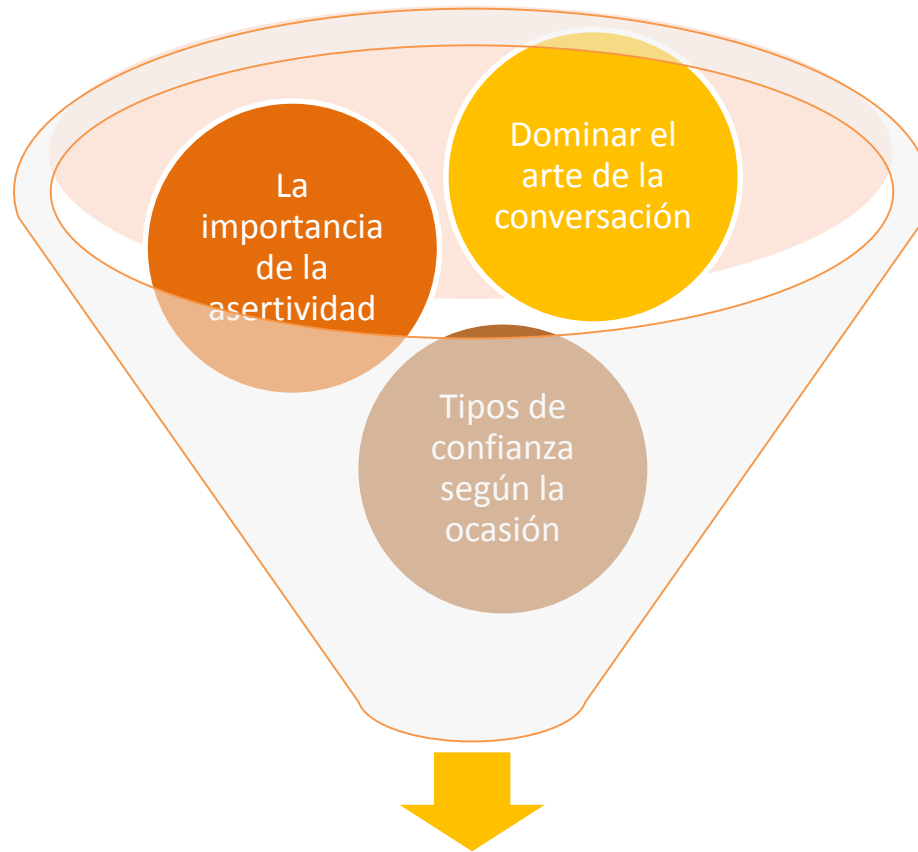
## Tema 3. Desarrolla tu confianza interpersonal



# Módulo 1. Autoconfianza: la clave para la madurez personal



# Tema 3. Desarrolla tu confianza interpersonal



Desarrolla tu confianza interpersonal

# Claves para ser un buen conversador

- ❑ Escuchar a la otra persona
  - ❑ Mostrar interés en la persona con quien se conversa
  - ❑ Informarte sobre los acontecimientos que suceden en el mundo
  - ❑ Aprovechar el lenguaje corporal
  - ❑ Usar el sentido del humor
- (Vargas, 2013)



# Confianza y comunicación

De acuerdo con James (2012) los problemas más comunes relacionados con la comunicación son:

- Hablar demasiado rápido
- Al estar bajo presión
- Tartamudear
- Hablar demasiado bajo o demasiado alto
- Padecer verborrea



# Confianza y comunicación

De acuerdo con James (2012), los problemas más comunes relacionados con la comunicación son:



- Padecer carraspera
- Usar muletillas
- Arrastrar palabras
- Tono de voz monótono

# Confianza y comunicación

Técnicas discursivas para transmitir confianza:

- ❑ Titular
- ❑ Lenguaje fresco
- ❑ 5 minutos



# Asertividad

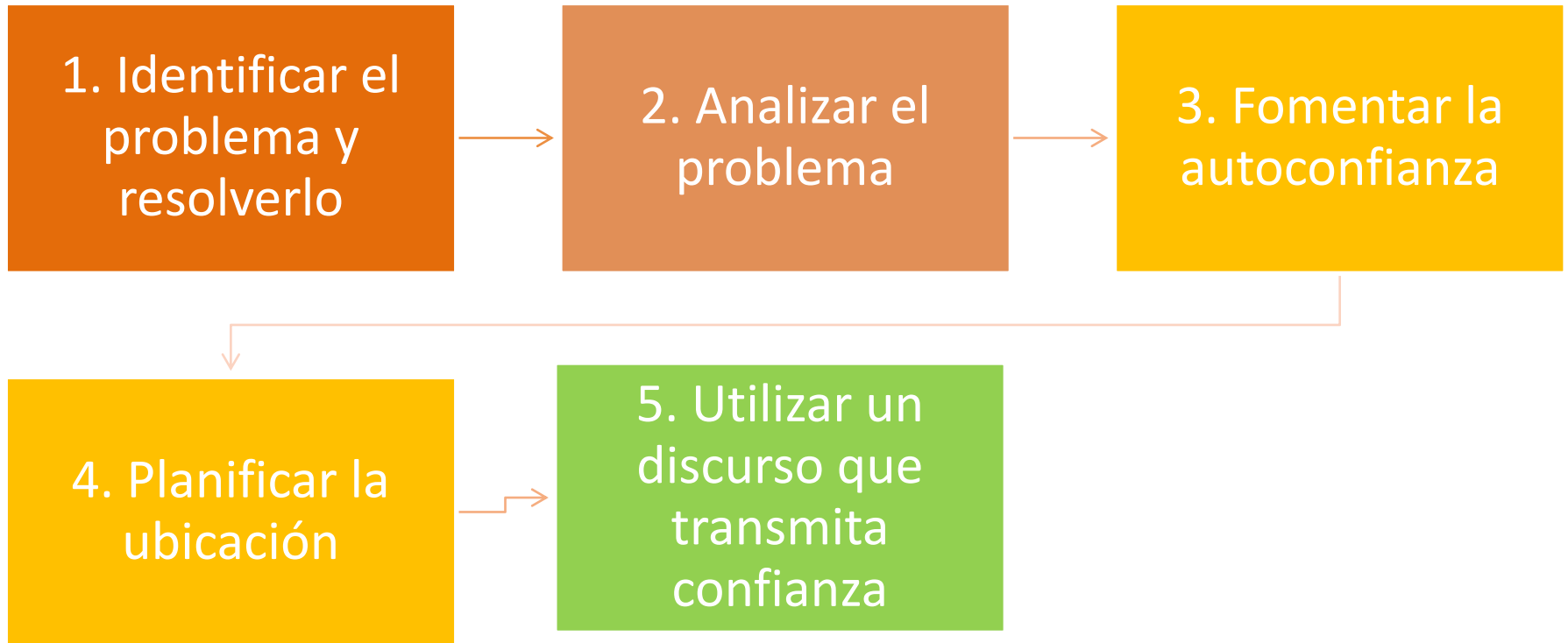


Para ser asertivo se requiere enfocarse en tres campos (James, 2012):

- Pensamiento
- Palabras y voz
- Lenguaje corporal



# Desarrollo de la asertividad



# Técnicas para incrementar la confianza en uno mismo

- ❑ Al socializar o establecer contacto en algún evento social:
  - Evita pensar demasiado lo que dirás o exagerar.
- ❑ Para una entrevista de trabajo:
  - Evita mentir, bromear o pedir que no te hagan preguntas.
- ❑ Durante reuniones de trabajo:
  - Evita cruzar los brazos, bostezar, distraerte.



# Técnicas para incrementar la confianza en uno mismo

- ❑ Para realizar presentaciones de trabajo:
  - Evita decir que estás nervioso, leer los apoyos visuales y responder llamadas.
- ❑ Durante las citas:
  - Evita ser extravagante, precipitarte, distraerte e invadir el espacio vital del otro.



# Créditos

- Experto de contenido: Rosa M. Valdés Cavazos
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- 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**  
**Tecmilenio Online**  
**Universidad Tecmilenio**

***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.***